

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Universidad Adventista de Centroamérica

Escuela de Psicología

Temática:

Efectos psicológicos y sociales en los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, producto del aislamiento a raíz de la pandemia por covid-19

Autora:

Guadalupe Bolaños Izaguirre

Tutora:

MSc. Rosa Elena Zúñiga Salazar

Costa Rica, noviembre, 2021

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
Escuela de Psicología
PRESENTACIÓN DE TESIS DE GRADO

ACTA No. 32-2021

Los suscritos miembros del Comité Evaluador hacemos constar que el día de hoy fue realizada la presentación de la Tesis de Grado titulada.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE DOS GRUPOS DE NOVENO AÑO DEL INSTITUTO CENTROAMERICANO ADVENTISTA, PRODUCTO DEL AISLAMIENTO SOCIAL A RAÍZ DE LA PANDEMIA POR COVID-19

Como requisito para optar al grado de Licenciatura en Psicología, por la candidata

Guadalupe Bolaños Izaguirre

Este Comité determinó aprobar este trabajo de tesis y su exposición, en virtud de lo cual firmamos.


Dado en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, a los 5 días del mes de noviembre del año 2021.



MSc. Ana Lorena Quirós Calvo
Cédula 3-0302-0933
Presidente


M.Sc. Rosa Elena Zúñiga Salazar
Cédula 1-508-723
Primer Vocal




Dra. Tatiana Henry Morgan
Cédula 1-1043-0755
Secretario

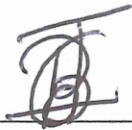

Dra. Ina Bush
Cédula 800300195
Segundo Vocal


M.Sc. Hannia Carvajal Badilla
Cédula 1-1221-0051
Vocal

ANEXO --DECLARACIÓN JURADA

La suscrita, Guadalupe Bolaños Izaguirre., con cédula de identidad número 207490620., declaro bajo fe de juramento, conociendo las consecuencias penales que conlleva el delito de perjurio: Que soy la autora del presente trabajo final de graduación, modalidad Tesis; para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA de la Universidad Adventista de Centro América, y que el contenido de dicho trabajo es obra original de la suscrita.

Alajuela, 17 de noviembre, 2021.



Guadalupe Bolaños Izaguirre

ANEXO -- MANIFESTACIÓN EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

La suscrita, Guadalupe Bolaños Izaguirre con cédula de identidad número 207490620., exonero de toda responsabilidad a la Universidad Adventista de Centro América; así como al Asesor y Lectores que han revisado el presente trabajo final de Tesis, para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA de la Universidad Adventista de Centro América; por las manifestaciones y/o apreciaciones personales incluidas en el mismo. Asimismo, autorizo a la Universidad Adventista de Centro América, a disponer de dicho trabajo para uso y fines de carácter académico, publicitando el mismo en el sitio Web; así como en la Biblioteca de la Universidad cuando se requiera.

Alajuela, 17 de noviembre, 2021.



Guadalupe Bolaños Izaguirre.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Agradecimientos

Primeramente, le agradezco a Dios por permitirme llegar hasta aquí, haberme ayudado todos estos años a salir adelante y a nunca rendirme, porque solo con su ayuda podemos alcanzar nuestros sueños.

Le agradezco a toda mi familia por siempre apoyarme, aconsejarme y motivarme. Pero en especial le agradezco a mi mamá Rosa Osima Izaguirre Valderrama, porque gracias a ella pude estudiar esta hermosa carrera, siempre ha confiado en mí y ha sido un ejemplo de superación tanto para mi hermana como para mí; ella me ha enseñado que todo en la vida cuesta, pero con la ayuda de Dios y perseverancia se pueden alcanzar nuestros sueños. También gracias al esfuerzo y apoyo que me ha brindado en todo momento.

Le agradezco a mi padre Carlos Bolaños Martínez, por confiar en mí, por haberme ido a dejar a la Universidad, por irme a recoger y por acompañarme.

Le agradezco a mi hermana Flora Isabel Izaguirre Valderrama y a mi cuñado Jaime Aguilar Vásquez, por siempre estar conmigo en todo momento, escucharme, apoyarme y motivarme a seguir adelante.

Le agradezco a la MSc. Rosa Elena Zúñiga Salazar, primero que todo por ser una profesora tan ejemplar, además por su paciencia, compromiso, comprensión, apoyo y entrega en cada clase; la verdad aprendí bastante, gracias por corregirme y, más que eso, enseñarme cada vez que me equivocaba. Gracias por haber aceptado ser mi tutora y acompañarme durante todo este proceso, fue difícil, pero con la ayuda de Dios salimos. Gracias también a la profesora Lilian Thomas, don Fernando Ruíz, Luz Marina López, Dra. Ina Pryce y profesora MSc. Hannia Carvajal.

Asimismo, le agradezco a cada uno de mis compañeros y profesores porque gracias a ellos logré salir adelante. Cada uno puso un granito de arena en mi crecimiento tanto humano como profesional; que Dios los bendiga siempre.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios, por protegerme, darme fuerzas para seguir adelante y nunca rendirme; porque sé que Él siempre está conmigo, me ama y tiene un gran propósito para mí.

A mis padres, por apoyarme, confiar en mí y, más que eso, guiarme por un buen camino.

A mi hermana y cuñado, por estar ahí apoyándome y motivándome, por sacarme sonrisas cuando las necesité y por confiar en mí.

Certificación de Conclusión de Tesis

El (la) suscrito (a) Rosa Elena Zuñiga Salazar con documento de identificación número 1-0508-0723, en plena facultad y conciencia, en calidad de tutora de tesis hago constar que la estudiante Guadalupe Bolaños Izaguirre, con cédula número 2-0749-0620, ha concluido la tesis: ***Efectos psicológicos y sociales, en los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, producto del aislamiento a raíz de la Pandemia Covid-19.***

Por lo tanto, certifico que ya está lista para su defensa.



MSc. Rosa Elena Zúñiga Salazar
Psicóloga
Código: 6346

Firmado en San José a los 21 días del mes de octubre del 2021.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

v

San Rafael de Heredia, 19 de octubre de 2021

Señor
Universidad Adventista de Centro América


Estimado señor:

En mi calidad de filóloga, hago constar que he revisado el trabajo para optar por el grado de licenciatura en Psicología, bajo el título:

Efectos psicológicos y sociales en los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, producto del aislamiento a raíz de la pandemia por covid-19, elaborado por la estudiante Guadalupe Bolaños Izaguirre.

La revisión se hizo en la parte morfosintáctica, forma, estilo, redacción, puntuación y ortografía; por lo cual este trabajo está listo en tales aspectos para ser presentado ante la Universidad.

Atentamente,


Alejandra Hernández Arguedas
Filóloga
Cédula 4 193 626
Carné 66820 del Colegio de
Licenciados y Profesores en Letras,
Filosofía, Ciencias y Artes
Teléfono 86478512

Alejandra Hernández Arguedas
Filóloga
Teléfono 22 37 61 66
San Rafael de Heredia

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Resumen

A finales del 2019 comenzaron a circular las primeras noticias de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo conocido como covid-19, con rápida expansión a otros países. El Gobierno de Costa Rica decretó medidas sanitarias, las cuales cambió las rutinas de los adolescentes, incidiendo en la aparición de efectos psicológicos y sociales. Por lo tanto, se formuló el objetivo de analizar cómo incide el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 en la aparición de efectos psicológicos y sociales, mediante un cuestionario orientado a los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista. El presente estudio se planteó desde el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y corte transversal. Se trabajó con 38 estudiantes de dos grupos de noveno año, a quienes se les aplicó el cuestionario de forma virtual. De acuerdo al cuestionario realizado, se dedujo que el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 incidió en la aparición de efectos psicológicos en los adolescentes, los de mayor porcentaje: 58 % pérdida de interés por llevar a cabo actividades e indecisión; 50 % en tristeza, desánimo e irritabilidad. Otros de los efectos psicológicos fueron: 58 % preocupación y nervios, 45 % tensión muscular e inseguridad. En los efectos sociales, 87 % extrañó salir con sus amigos; 82 % indicó que recibió apoyo de parte de sus amigos; 68 % manifestó mantener su círculo social. Se concluyó que a pesar de que los adolescentes recibieron apoyo por parte del núcleo familiar y amigos, esto no les impidió experimentar los efectos psicológicos.

Palabras claves: Aislamiento social, pandemia, covid-19, adolescentes, efectos psicológicos, efectos sociales.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Abstract

At the end of 2019, the first news of a disease caused by the acute respiratory syndrome infection known as covid-19 began to circulate, with rapid expansion to other countries. The Government of Costa Rica decreed sanitary measures, which changed the routines of adolescents, influencing the appearance of psychological and social effects. Analyze how the social isolation product of the covid-19 pandemic affects the appearance of psychological and social effects, through a questionnaire aimed at adolescents from two ninth-year groups of the Instituto Centroamericano Adventista. The present study was proposed from the quantitative, descriptive and cross-sectional approach. We worked with 38 students from two ninth-year groups, to whom the questionnaire was applied virtually. According to the questionnaire carried out, it was deduced that the social isolation product of the covid-19 pandemic had an impact on the appearance of psychological effects in adolescents, the highest percentage: 58% loss of interest in carrying out activities and indecision; 50% in sadness, discouragement and irritability. Other psychological effects were: 58% worry and nervousness, 45% muscle tension and insecurity. On the social side, 87% missed going out with their friends; 82% indicated that they received support from their friends; 68% stated that they maintain their social circle. It is concluded that even though the adolescents received support from the family nucleus and friends, this did not prevent them from experiencing the psychological effects.

Keywords: Social isolation, pandemic, Covid-19, adolescents, psychological effects, social effects.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES**Tabla de contenidos**

Agradecimientos	ii
Dedicatoria.....	iii
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Tabla de contenidos	viii
Índice de figuras.....	xii
Capítulo 1. Introducción	1
Antecedentes	3
Antecedentes internacionales	3
Justificación.....	6
Declaración del problema.....	7
Pregunta de investigación.....	9
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos.....	10
Capítulo 2. Marco referencial	11
Marco teórico	11
Desarrollo físico	11
Desarrollo cognoscitivo.....	12
Desarrollo emocional en los adolescentes	13
Desarrollo psicosocial en los adolescentes	14

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Situaciones de riesgo en los adolescentes.....	16
Influencias en el rendimiento escolar	18
Pandemia por covid-19.....	18
Efectos psicológicos	20
Inventario Beck para medir la ansiedad y la depresión	25
Tratamientos para la ansiedad y la depresión	26
Efectos sociales.....	28
Marco conceptual	32
Adolescente	32
Aislamiento social preventivo	32
Ansiedad	33
Confinamiento	33
Covid-19	34
Depresión.....	34
Efectos psicológicos	34
Efectos sociales.....	35
Estrategias de afrontamiento	35
Pandemia	35
Salud mental	35
Marco empírico	36
Capítulo 3. Metodología	39
Tipo y diseño de investigación.....	39
Población meta	39

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Espacio	40
Muestreo o selección de muestra	40
Cuadro de variables.....	41
Instrumento y técnica para la recolección de información.....	46
Consideraciones éticas.....	46
Confidencialidad de los datos.....	46
Principio de beneficencia.....	46
Proceso de recolección de datos	46
Capítulo 4. Análisis de datos	48
Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones	53
Conclusiones	53
Recomendaciones y estrategias para los estudiantes de los grupos A y B que participaron en este estudio, el psicólogo y los padres de familia	53
Recomendaciones para los educadores.....	53
Recomendaciones para el psicólogo.....	55
Recomendaciones para los padres de familia	56
Recomendaciones para el estudiante	57
Referencias.....	60
Apéndices.....	70
Apéndice A. Consentimiento informado.....	70
Apéndice B. Cuestionario	71
Apéndice C. Inventario de Beck para evaluar la ansiedad	75
Apéndice D. Inventario de Beck para medir la depresión.....	80

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Apéndice E. Escala de desesperanza de Beck-suicidio.....	86
Apéndice F. Escala de autoevaluación de Wang: Depression	88

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES**Índice de figuras**

Figura 1. Efectos psicológicos ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, parte 1	48
Figura 2. Efectos psicológicos ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, parte 2	50
Figura 3. Efectos sociales ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19	51

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Capítulo 1

Introducción

A finales del 2019, comenzaron a circular las primeras noticias de una enfermedad causada por la infección del síndrome respiratorio agudo denominado covid-19, con rápida expansión a otros países. El 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que esta enfermedad se había convertido en pandemia y solicitó a los Gobiernos que tomaran medidas urgentes y contingentes para detener la propagación del virus debido a su morbilidad y mortalidad, unido a repercusiones económicas y sociales.

Así, el Gobierno de Costa Rica en conjunto con el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social decretaron medidas sanitarias por lo cual se cerraron centros educativos, iglesias y centros comerciales con el fin de evitar la rápida propagación del covid-19 y proteger la salud de los costarricenses. Sin embargo, el cierre de los centros educativos y el confinamiento domiciliario prolongado supone cambios importantes en las rutinas de vida, además de cambios emocionales en una población vulnerable como son los adolescentes.

Durante el aislamiento causado por la pandemia, los adolescentes se sintieron estresados y preocupados, entre las respuestas psicológicas que más experimentaron fue miedo a enfermar o la pérdida de un ser querido, así como sentimientos de aburrimiento, tristeza y soledad, debido al confinamiento (Fondo de las Naciones Unidas, 2020, párr.8).

Con respecto a lo anterior, cabe destacar que el confinamiento ha afectado de distintas maneras a los adolescentes, ya que de acuerdo con Erickson en esta etapa ellos están en la búsqueda de identidad, desarrollo de la autonomía y competencias emocionales y sociales (Bolaños, G., comentario personal, 29 de abril del 2021).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

En esta etapa los jóvenes tienen muchas necesidades que satisfacer como relacionarse con sus grupos pares y realizar actividades al aire libre, lo que se convierte en una gran pérdida social al entrar la pandemia, en donde se presentan cambios que les producen incertidumbre, generándose así momentos emocionales difíciles.

Valiente et al. (2020) mencionan que el aislamiento social por la pandemia covid-19 ha cambiado la rutina de los adolescentes:

Ellos se refugian en su habitación y los momentos de alegre convivencia pasan a convertirse en conversaciones con sus amigos *online*, deseando reunirse con ellos, haciendo planes y contando los días para volver a sentirse en conexión con alguien, debido a que ellos se sienten seguros con su grupo pares (párr. 6).

Por su parte, Navarro et al. (2015) mencionan que para los adolescentes la vida social es muy relevante porque con el grupo de pares adquieren cierta independencia personal y afinidad, factor clave para aprender a establecer sus propias relaciones sociales y formarse una imagen de sí mismos diferente de la que reciben de sus padres o profesores.

El escenario descrito conduce a plantearse la siguiente pregunta: ¿Cómo el aislamiento social que genera la pandemia por covid-19 ha influido en la aparición de efectos psicológicos y sociales en los adolescentes de la época actual?, y por consiguiente surge la necesidad de buscar descubrir cuáles son esos efectos y qué consecuencias traerán para la sociedad en el futuro.

Esta investigación es importante al ser la pandemia un fenómeno real que puede dejar secuelas psicológicas en poblaciones tan vulnerables como los adolescentes, pues están en una etapa de crecimiento, adquisición de conocimiento, aceptación y adaptación, en la que tienen necesidades por satisfacer.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Adquiere mayor valor al reconocer que esta población serán los futuros adultos que enfrentarán el compromiso de una sociedad, por esto se deben identificar los factores psicológicos que más han afectado a esta población y, con base en ello, buscar alternativas para afrontar estas secuelas causadas por el confinamiento con el propósito de velar por la salud mental de esta población.

El proceso de investigación se estructura en cinco partes; por lo tanto, en el primer capítulo se expone el fundamento general del estudio, en el capítulo dos se presenta el fundamento teórico, en el capítulo tres se indica el alcance, en el capítulo cuatro se detalla el análisis y resultados y en el capítulo cinco se describen las conclusiones y recomendaciones.

Antecedentes

La temática de esta investigación es objeto de preocupación de varios investigadores debido a la situación que vive el mundo desde el 2020, por lo que se buscan respuestas en cuanto a las consecuencias que se experimentan y se reflejarán en la sociedad con el paso del tiempo. Para este trabajo, se eligieron algunos de esos estudios, los cuales se detallan a continuación.

Antecedentes internacionales

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) realizó una investigación llamada: *El impacto del covid-19 en la salud mental de los adolescentes y jóvenes*, en la que se reveló el impacto en la salud mental de los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe, para lo cual se efectuó un sondeo a 8 444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en el mes de septiembre 2020. Respecto a las emociones que reportaron los participantes, un 27 % indicó sentir ansiedad y un 15 % depresión. Asimismo, se determinó que la situación general en los países y sus localidades ha afectado día tras día a las personas jóvenes, pues un 46 % señaló

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

tener menos motivación para llevar a cabo las actividades que antes disfrutaba y un 36 % de la población se sentía menos motivada para realizar las actividades habituales.

En España, Gómez et al. (2020) abordaron en el artículo: “Adolescencia y edad adulta emergente frente al covid-19 en España y República Dominicana” un estudio que forma parte de una investigación transversal y transcultural, por lo cual ejecutaron un diseño cuasi experimental, descriptivo y correlacional. Los datos los reunieron mediante una encuesta en línea a partir de las redes sociales y correo electrónico. En cuanto a esto, el consentimiento informado lo hicieron por correo electrónico. Esta investigación se llevó a cabo mediante instrumentos de medición, en este caso: escalas del miedo, escala de impacto de eventos estresantes, inventario breve de afrontamiento y cuestionario de capacidades y dificultades. Los resultados demostraron que los adultos emergentes presentaron mayores puntuaciones que los adolescentes tanto en el estrés como en el miedo al covid-19.

En Cuba (2020), Broche et al. elaboraron una investigación que tiene como título: “Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia Covid-19”, cuyo objeto de estudio fue analizar la evidencia disponible sobre el impacto negativo de la cuarentena y el aislamiento social en la salud mental. El método que utilizaron estos investigadores fue una revisión bibliográfica y documental sobre el tema en fuentes digitales. Para la búsqueda usaron en inglés y español las palabras claves como cuarentena, aislamiento social, impacto psicológico y reacción psicológica. Las consultas las efectuaron en Scopus, EBSCO, Health, PubMed, Scielo y PsycINFO. Además, para la recolección de datos confeccionaron una ficha instructiva y para su tratamiento aplicaron un análisis de contenido tipo directo.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Román et al. (2020) llevaron a cabo el artículo denominado: “Alteraciones psicológicas en niños y adolescentes durante el confinamiento y aislamiento social por covid-19”, donde el objeto de estudio fue analizar las alteraciones psicológicas en niños y adolescentes durante el confinamiento social por covid-19. De este modo, 73 pacientes asistieron a consultas de psiquiatría infantil en el mes de abril a junio; de esta muestra, un 33 % presentaba cuadros psicológicos agudos, un 15 % hiperactividad, un 9,0 % ansiedad somatizada y un 3,0 % depresión. Por otro lado, un 12,1 % de los adolescentes experimentaban miedos, un 6,0 % trastornos del comportamiento y un 9,0 % trastorno del sueño.

Salazar (2020) en una investigación titulada: *¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes?* menciona que los jóvenes mostraron malestar emocional por no poder participar en eventos sociales como encuentros deportivos, graduaciones, fiestas o cualquier actividad social como consecuencia de la pandemia. Los jóvenes manifestaron reacciones emocionales propias del confinamiento como irritabilidad, ansiedad, miedo y tristeza.

Por su parte, en la investigación denominada: *La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?*, y realizada en Madrid por Rubio y López, se estableció que las manifestaciones psicológicas más frecuentes en los adolescentes que acuden a las urgencias son las tentativas de suicidio, los problemas de conducta alimentaria y cuadros depresivos con predominio de irritabilidad e incapacidad para disfrutar las cosas que antes disfrutaban.

En estos estudios es notorio el interés que se tiene acerca de la salud mental del adolescente, cómo esta es afectada ante el aislamiento que se constituye como una solución para bajar el contagio, pero que al mismo tiempo provoca diferentes manifestaciones psicológicas. Tal

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

interés hace que estas investigaciones posean una gran relación con el estudio, con la particularidad de que este proceso investigativo está dirigido a un contexto local, acercándose a la realidad del mundo costarricense.

Justificación

La presente investigación tiene como propósito evidenciar los factores de riesgo para la salud mental de los adolescentes causados por los periodos de aislamiento a raíz de la pandemia por covid-19 desde el mes de marzo de 2020, y así brindar herramientas para minimizar los riesgos psicológicos detectados en esta población.

El interés al seleccionar el tema de esta investigación se fundamenta en identificar los efectos psicológicos y sociales provocados por el aislamiento debido a la pandemia, con el objetivo de que los resultados beneficien a una población vulnerable como son los adolescentes, quienes están en una etapa en donde las habilidades sociales son esenciales.

Al respecto, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020) manifiesta que el ser humano es un ser biopsicosocial, por lo que la adaptación durante el aislamiento social no es la misma porque “el confinamiento cambió la rutina de los adolescentes, ya que para volver a adaptarse a la sociedad se va a depender de la personalidad, resiliencia, entorno, fortalezas, educación, contexto social, familiar y cultural” (párr. 7).

En cuanto al aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, cabe destacar que tras meses de confinamiento y cierre de colegios, los adolescentes pueden presentar efectos como incertidumbre, soledad, miedo a la exclusión, estigma, estrés prolongado y aburrimiento, impactando la salud mental, ya sea a mediano o corto plazo.

De acuerdo con Valiente et al. (2020), algunos de los efectos negativos relacionados al confinamiento son problemas de sueño, preocupación, desesperanza, depresión, ansiedad,

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

nerviosismo e inquietud; estos son algunos de los factores que se pueden encontrar en la población en estudio.

Si bien es cierto, existen otras investigaciones que se han acercado a esta temática, el presente estudio espera encontrar información valiosa de la realidad de una comunidad estudiantil costarricense que permita tener una visión clara y concreta de los efectos mencionados.

Por otro lado, el estudio es viable y factible al haber varias comunidades accesibles e interesadas en la información resultante. Sin embargo, esta investigación se lleva a cabo en el Instituto Centroamericano Adventista (en adelante ICA) en Alajuela y con base en los resultados que se obtengan, se analizan los efectos de mayor relevancia en la salud mental del adolescente para proponer alternativas de mejora con el fin de disminuir el impacto de los mismos en esta población.

Declaración del problema

Según Castro (2020), el covid-19 se trata de una enfermedad respiratoria aguda que comenzó en diciembre de 2019 en Wuhan, provincia de Hubei en China y fue declarada pandemia el 11 de marzo de 2020. Los síntomas más comunes incluyen fiebre y tos, mientras que entre las complicaciones se encuentra la dificultad respiratoria.

Asimismo, la pandemia por covid-19 “constituye una emergencia global, con un elevado impacto en la salud pública, incluida la salud mental” (Xiang et al., 2020, p. 1).

Al respecto, los Gobiernos adoptan medidas para reducir el número de casos de contagio, entre estas el aislamiento social, sobre todo en los lugares donde se presenta la mayor incidencia de transmisión local. Tang et al. (2020) sostienen que “la decisión trae consigo un importante

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

costo desde el punto de vista psicológico (a corto, mediano y largo plazo), pudiéndose manifestar a través de diversos comportamientos que son poco frecuentes en periodos normales” (p. 2).

Por otro lado, es necesario mencionar que en Costa Rica el primer caso positivo se reportó “el 6 de marzo del 2020 y el Gobierno comienza a tomar una serie de medidas que consisten en la reducción de los focos de infección y la propagación del virus” (Aguilar, 2020, p. 5). La autora continúa indicando que entre las medidas sanitarias, está el aislamiento social, por lo que se cerraron los centros educativos tanto públicos como privados, de todos los niveles, con el objetivo de evitar la propagación del virus.

Por lo tanto, se planteó la siguiente pregunta: ¿En qué medida el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 incide en la aparición de efectos psicológicos y sociales en los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista en el 2021?

A partir de lo expuesto nació la inquietud por realizar esta investigación pues la adolescencia es la etapa que marca el proceso de transformación de niño a adulto, es un periodo de transición, donde la socialización es muy importante para ellos.

Además, se considera que el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19 está dejando secuelas psicológicas y sociales en esta población, porque los jóvenes en ese periodo están en busca de su identidad y desarrollan competencias sociales, pero a causa del confinamiento experimentan síntomas psicológicos como aburrimiento, temor, ansiedad, depresión, insomnio, irritabilidad, entre otros. En relación con esto, dentro de los ocho estadios que menciona Erikson en su teoría psicosocial, se encuentra la exploración de la identidad y la difusión de la misma; en esta etapa los adolescentes se formulan de manera inconsistente la

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

siguiente pregunta: ¿Quién soy yo?, por lo que empiezan a mostrarse más independientes, prefieren pasar más tiempo con sus amigos y piensan en el futuro (Regarder, s.f.).

La exploración de sus propias posibilidades se produce en esta etapa, comienzan a desarrollar su propia identidad basándose en sus experiencias; no obstante, esta búsqueda puede causar que en múltiples ocasiones se sientan confusos acerca de su propia identidad, lo cual pudo ser afectado por el confinamiento a causa del covid-19.

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, a saber, tiene “como proceso secuencial, deductivo, probatorio y analiza la realidad objetiva” (Hernández, 2014, p. 5); también su diseño es descriptivo porque “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos de análisis” (Hernández, 2014, p. 6) y de corte transversal ya que se recolectan datos en un solo momento en un tiempo en específico en el ICA, ubicado en Alajuela, Costa Rica, en el periodo comprendido de junio-septiembre, 2021.

La investigadora lleva a cabo el estudio en el ICA, debido a que en esta institución no existe una investigación de las consecuencias causadas por el aislamiento social, por lo que surge la necesidad de analizar cómo este ha influido en la aparición de efectos psicológicos y sociales en los adolescentes, y una vez identificados los factores, se les brindará herramientas para afrontar el impacto que ha dejado la pandemia.

Pregunta de investigación

¿Cómo incide el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 en la aparición de efectos psicológicos y sociales en los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista?

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo incide el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 en la aparición de efectos psicológicos y sociales mediante un cuestionario orientado a los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, durante el periodo de junio a septiembre de 2021.

Objetivos específicos

1. Caracterizar la pandemia causada por el covid-19 y sus efectos en los adolescentes de dos grupos de noveno año mediante la teoría planteada por diversos autores.
2. Identificar, mediante un cuestionario, los efectos psicológicos y sociales que presentan los adolescentes de dos grupos de noveno año a causa del aislamiento provocado por la pandemia del covid-19, durante el periodo de junio a septiembre de 2021.
3. Examinar los resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado a los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, durante el periodo de junio a septiembre de 2021.
4. Proponer estrategias para afrontar los efectos psicológicos y sociales que se generan debido al aislamiento ocasionado por la pandemia por covid-19 en beneficio de la salud mental y emocional del adolescente de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Capítulo 2

Marco referencial

Marco teórico

En relación con el tema de la adolescencia, en este marco teórico se abordan los cambios físicos, cognitivos y sociales que la conforman y los efectos psicológicos y sociales en los adolescentes causados por el aislamiento social que generó la pandemia por covid-19.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (citada por Bazán et al., 2020) define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, es decir entre los 10 y 19 años” (p. 2).

Por su parte, Papalia y Martorell (2017) se refieren a la importancia de esta etapa: “(...) es un largo periodo de transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales, y sociales, y que adoptan formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos” (p. 323).

Desarrollo físico

En la transición, los adolescentes empiezan a experimentar cambios físicos. Moreno (2015) afirma en cuanto al tema que “se da el inicio de la pubertad, es decir cambios morfológicos y fisiológicos. Este proceso se completa con la madurez física y sexual del adolescente y la adquisición de las características de cada sexo” (p. 24).

Además, según Moreno (2015), las principales manifestaciones del inicio de la pubertad son las siguientes:

- El estiramiento adolescente.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- El desarrollo de características primarias: aquellas implicadas directamente en la reproducción; por ejemplo, el desarrollo de los órganos sexuales o la primera menstruación y la primera eyaculación.
- El desarrollo de las características sexuales secundarias: en el hombre la aparición de vello en la cara o en el pubis o los cambios en la voz; en la mujer la aparición del vello púbico o el aumento del pecho.
- Los cambios en la composición corporal: en la cantidad y distribución de la grasa en asociación con el crecimiento (p. 25).

Desarrollo cognoscitivo

Otro cambio significativo en los adolescentes es el desarrollo cognoscitivo, debido a que el adolescente ya es capaz de procesar pensamientos abstractos y tiene una actitud crítica ante las experiencias de la vida. De acuerdo con Apaza (2018):

Los adolescentes entran en lo que Piaget denominó el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo, las operaciones formales, es decir cuando perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto. La habilidad abstractiva se inicia, usualmente alrededor de los 12 años, madurando progresivamente hasta alcanzar los 16 y 18 años (p. 29).

Por otro lado, el razonamiento moral tiene su base en el desarrollo cognoscitivo. En cuanto a esto, Rodríguez (2016) explica que Lawrence Kohlberg (1987) “desarrolló un modelo que presenta seis estadios de desarrollo grupal”, los cuales están agrupados en tres niveles, a saber:

- El preconvencional: En este nivel el sujeto no ha llegado a entender y mantener las normas sociales convencionales.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- Convencional: Conformidad y mantenimiento de las normas, expectativas y acuerdos sociales o de la autoridad por el mero hecho de ser reglas, acuerdos o expectativas de la sociedad.
- Posconvencional: este nivel puede haber sujetos que entiendan y acepten las convenciones sociales, pero basándose en los principios morales (p. 6).

En relación con lo expuesto, el segundo estadio enseña cómo se deben comportar los seres humanos en la sociedad. Asimismo, Cárdenas (2015) da a conocer que el segundo estadio de cada nivel muestra una forma más avanzada y organizada de la perspectiva. Los estadios son:

- Estadio 1: Moral heterónoma. Evitar romper las normas solo por el castigo, obedecer por obedecer y evitar causar daño físico a personas o a la propiedad.
- Estadio 2: Individualismo, finalidad instrumental e intercambio.
- Estadio 3: Mutuas expectativas interpersonales, relaciones u conformidad interpersonal.
- Estadio 4: Sistema social y conciencia. Cumplir las obligaciones acordadas.
- Estadio 5: Contrato social o utilidad y derechos individuales.
- Estadio 6: Principios éticos universales (Cárdenas, 2015, p. 105).

Desarrollo emocional en los adolescentes

En la adolescencia el joven experimenta intensamente cambios emocionales, de ahí la importancia de conocerlos para poder enfrentar los cambios temperamentales que los llevan a sufrir riesgos que se les pueden presentar durante esta etapa de desarrollo.

Elkind (1967) (citado por Paris, 2021) refiere que los adolescentes se consideran a sí mismos y a sus sentimientos como especiales y únicos; por otro lado, menciona:

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Los adolescentes creen que solo ellos han experimentado emociones fuertes y diversas, por lo tanto otros nunca podrían entender cómo se sienten. Esta singularidad en las experiencias emocionales de uno refuerza la creencia de invulnerabilidad del adolescente, especialmente a la muerte. Los adolescentes tendrán en comportamientos riesgosos, como beber y conducir o tener relaciones sexuales sin protección, y sentirán que no sufrirán ninguna consecuencia negativa (Paris, 2021, párr. 10).

Desarrollo psicosocial en los adolescentes

En esta etapa influyen el pensamiento, la cultura, las emociones y los sentimientos en la búsqueda de identidad. En cuanto a esto, Erickson (citado por Papalia y Martorell, 2017) define la identidad como: “Una concepción coherente del yo, compuesta por metas, valores y creencias con las que las personas establecen un compromiso sólido” (p. 357).

Los autores también mencionan que la principal tarea de la adolescencia es:

(...) confrontar la crisis de identidad frente a la confusión de roles, de modo que pueda convertirse en un adulto único con un coherente sentido del yo y un rol valorado por la sociedad (...).

Erickson consideraba que los adolescentes que resuelven satisfactoriamente la crisis de identidad desarrollan la virtud de la fidelidad, es decir, un sentimiento sostenido de la lealtad, fe, o un sentimiento de pertenencia a un ser querido, amigo o compañero (Papalia Martorell, 2017, p.357).

De este modo, dentro del desarrollo psicosocial juegan un papel significativo la identidad, las crisis y el compromiso. En torno a esto, Marcia (1980) (citado por Sanfeliciano, 2019) señala que “los estadios de identidad en la adolescencia afectan y forman la identidad futura” y se determinan por la presencia o ausencia de dos elementos cruciales:

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- “Crisis: Se refiere a un periodo de toma de decisión consciente en diversos aspectos importantes de la identidad personal.
- El compromiso, implica una decisión en un sistema de creencias e involucrarse en actividades que tienen relación con estas” (pp. 3-5).

En esta etapa los adolescentes se dan cuenta de que ya no son niños y empiezan a explorar un mundo de nuevas oportunidades, por lo que pueden desarrollar una crisis, pero después al experimentar, llega la aceptación del compromiso y desarrollan el autoconcepto que influye en su vida.

Cabe destacar que las teorías de Marcia también se dividen en cuatro estadios de identidad, los cuales “se clasifican en la exploración de individuos de alternativas de identidad y el compromiso con una identidad definitiva. Estos estados de identidad incluyen el logro de identidad, la difusión de identidad, identidad moratoria y exclusión de la identidad” (Sanfeliciano, 2019, párr. 6).

Necesidades psicológicas de los adolescentes. Satisfacer las necesidades psicológicas básicas hace que los adolescentes tengan una actitud positiva, la cual les ayuda a obtener una adaptación flexible. Gaete (2015) refiere que para Erickson las necesidades de los adolescentes son:

- **Búsqueda de identidad:** El ¿quién soy yo?, un sentido coherente y estable de quien se es, que no cambia significativamente de una situación a otra, hace a la persona diferente tanto de su familia, como amigos y el resto de los seres humanos.
- **Logro de la autonomía:** Ocurre cuando el joven llega a ser emocional y económicamente independiente de sus padres.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- La adolescencia se caracteriza también por el desarrollo de competencia emocional y social. La primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con otros (p. 3).

El mundo social. El mundo social para los adolescentes es fundamental porque en esta etapa se encuentran en busca de su propia identidad, y aunque la familia es importante, prefieren pasar más tiempo con su grupo de pares porque se sienten comprendidos.

Con respecto al mundo social, Moreno (2015) destaca:

(...) la formación de una nueva identidad se encuentra muy ligada a la ampliación y modificación de los contextos que marca esta etapa, es los deseos que los progenitores respeten su intimidad. Además, el mundo social de los adolescentes está conformado por:

- Relaciones familiares: Las relaciones familiares entre los padres y los adolescentes está marcada por la ambivalencia.
- Los amigos: En los adolescentes la vida social pasa a centrarse en los amigos (pp. 59-62).

Situaciones de riesgo en los adolescentes

Por otra parte, cabe destacar que todos los seres humanos sufren riesgos y los adolescentes no son la excepción, por lo que Seoane (2015) plantea diferentes factores de riesgo en los adolescentes:

- “Biológico: En esta etapa pueden presentarse las tendencias genéticas; por ejemplo, en el caso del alcoholismo.
- Psicológico: Trastorno de ansiedad, depresión y suicidio.
- Social: Deserción escolar, violencia y conflictos familiares” (p. 12).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

La salud de los adolescentes es importante debido a que se necesita de salud tanto física, psicológica como social, por lo que la Organización Panamericana de la Salud (2018) manifiesta:

La adolescencia es un periodo crucial para desarrollar y mantener relaciones sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, como adoptar hábitos de sueño saludable, hacer ejercicios regularmente, desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales, para hacer frente y resolver problemas y aprender a gestionar las emociones (parr.2).

A la vez, la Organización Mundial Panamericana de la Salud (2018) destaca que hay múltiples factores determinantes en la salud mental de los adolescentes en cualquier momento, estos son:

- Algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son el deseo de mayor autonomía, la presión de amoldarse a sus compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso a la tecnología.
- La violencia.
- Problemas socioeconómicos.
- Riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de situaciones de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad (párr. 3-4).

Cabe resaltar que dos de los trastornos emocionales que surgen en esta etapa son la depresión y la ansiedad, pero aparte de esto pueden experimentar cambios inesperados en el estado de ánimo como irritabilidad, frustración o enojo.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Influencias en el rendimiento escolar

Con respecto a las influencias en el rendimiento escolar, Rodríguez (2016) refiere que existen dos tipos de factores de riesgos asociados al rendimiento académico, los cuales son:

- Factores propiamente académicos referidos a las dificultades escolares que impiden a los alumnos alcanzar un rendimiento óptimo y pueden provocar que quede atrapado en un ciclo de fracaso continuo.
- Los factores sociales, asociados a variables contextuales o demográficas, bajo nivel socioeconómico en donde ambos padres tienen bajo nivel educativo y escasos ingresos económicos, la privación cultural, negligencia familiar, maltrato, movimientos migratorios, delincuencias, entre otros (p. 3).

Pandemia por covid-19

A finales del año 2019 se identificó por primera vez el covid-19. En cuanto a esto, McMullen (2021) plantea que el primer caso fue registrado en Wuhan, capital de la provincia de Hubei, en la República Popular China. La mayoría de los individuos afectados tenían vinculación con trabajadores del Mercado Mayorista de Mariscos de Huanan.

Al inicio del año 2020 el covid-19 preocupó a las autoridades de salud al ser un virus de rápida expansión, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció la situación como “Pandemia el 11 de marzo de 2020 cuando informó que había 4 291 muertos y 118 000 casos en 114 países”.

Por otro lado, Cordero (2020) menciona que el 6 de marzo de 2020 el Ministerio de Salud informó que se registró el primer caso confirmado importado por covid-19, luego de los resultados obtenidos por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Salud (INCIENSA), se trataba de una mujer estadounidense de 49 años quien se aisló junto a su esposo en un hotel en San José, la capital de Costa Rica.

El Ministerio de Salud de Costa Rica (2020) explica:

El 19 de marzo del 2020 el ministro de salud Daniel Salas indicó mediante conferencia de prensa medidas preventivas en el marco de emergencia por COVID-19. En ese momento se registraban 87 casos confirmados por lo que se anuncia los cierres de cines y teatros.

Asimismo, mencionó que los centros comerciales deben trabajar al 50 % de su capacidad, las autoridades insisten en llamada a la responsabilidad ciudadana en acatamientos de disposiciones sanitarias para disminuir los contagios del virus (párrs. 3-4).

Con respecto a las medidas sanitarias implementadas para enfrentar el covid-19, lo más relevante es lo siguiente:

El Gobierno de la República de Costa Rica, adopta las siguientes medidas: las clases pasaron a modalidad virtual, en algunas empresas optaron por teletrabajo y tras el aumento de casos de covid-19 fue que implementaron las medidas de aislamiento obligatorias, suspensión de centros educativos en todo el país, no afectando los servicios de alimentación para proteger a la población más vulnerable (Ministerio de Salud, 2020).

Aislamiento social por el covid-19. En cuanto al aislamiento social por covid-19, el Gobierno de Costa Rica en conjunto con el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social establecieron medidas efectivas para salvaguardar la vida de las personas, sin embargo las medidas sanitarias ocasionaron un significativo deterioro en la salud mental, especialmente en una de las poblaciones más vulnerables que son los adolescentes (Ministerio de Salud, 2020).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Adolescentes frente a la pandemia por covid-19. En relación con la adolescencia frente a la situación generada debido a la pandemia por covid-19, la Fundación Atenea (2020) establece:

Los adolescentes antes de la pandemia tenían una gran necesidad de salir, de relacionarse, de socializar con sus iguales. Normalmente prefieren pasar el tiempo con las personas de su edad, con sus amigos, a pasarlo con su padre, madre o hermanos y hermanas. La persona adolescente da mucha importancia a su intimidad y privacidad y, en caso de que esto no sea respetado, puede hacer que se alejen y se aíslen del resto de la familia aún más (p. 4).

Asimismo, a los adolescentes les gusta compartir con sus amigos, ir al cine, museos, conciertos, fiestas, parques y practicar deportes al aire libre, por lo que confinamiento les impidió cumplir todas esas necesidades, lo cual trajo efectos psicológicos como frustración, aislamiento, tristeza, ansiedad, aburrimiento, irritabilidad, cambios en el sueño, entre otros.

Consecuencias del aislamiento social en los adolescentes. El aislamiento social causa consecuencias en los adolescentes, Cazorla (2020) señala las siguientes:

- Conflictos a nivel interpersonal.
- Pensamientos negativos e irracionales.

Efectos psicológicos

Ansiedad. Uno de los efectos psicológicos es la ansiedad, la cual es un trastorno común en la sociedad y consiste en tener una reacción emocional excesiva ante una situación de peligro. Pariente (2020) la detalla a continuación:

Primero surge la situación o el contexto amenazante. Como seres humanos, le prestamos atención a esas situaciones y nuestro cuerpo se activa y se pone en estado de alerta

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

producto del miedo. Mientras más interactuamos con esa situación, más se activan los síntomas de la ansiedad (p. 6).

El aislamiento social a causa de la pandemia por covid-19 puede ser amenazante para una persona que tiene ansiedad, ya que las medidas sanitarias ocasionan que el individuo entre en estado de alerta. En relación con lo expuesto, Franco (2020) expresa:

Las medidas de aislamiento, limpieza y posibilidad de contagio son tan inminentes que las personas no se encuentran preparadas para enfrentarlo y se instala en ellos la ansiedad en todas sus manifestaciones, además de la angustia, la desesperanza, el enojo, la frustración, el miedo y hasta el pánico son solo algunas de las manifestaciones de trastornos de ansiedad que hoy incrementarse en los hogares, grupos sociales y hasta en las redes virtuales (p. 277).

Según el Instituto de Neurociencias y Políticas Públicas (2020), “algunos síntomas de ansiedad que experimentaron los adolescentes durante el aislamiento social por la pandemia Covid-19 fueron: nerviosismo, preocupaciones, pensamientos excesivos, dificultades para relajarse, sentimientos de inquietud, irritabilidad y terror a que suceda algo inesperado” (p. 4).

De acuerdo con lo anterior, la ansiedad es un trastorno que afecta a cualquier persona, sin importar la edad; además, hay diferentes tipos. Rapee (2016) indica que los principales tipos de ansiedad que presentan los adolescentes son los siguientes:

- Trastorno de ansiedad generalizada: Esto hace referencia a una serie de circunstancias negativas que pueden llegar a suceder en cualquier momento.
- Trastorno de ansiedad social: Evitan las interacciones sociales por pensamientos irracionales en donde creen que los demás los evaluarán de forma negativa.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- Fobias específicas: Situaciones o cosas específicas que temen y prefieren evitar, debido a que creen que estos les pueden llegar a producir daños personales.
- Trastorno de pánico: Miedo a experimentar trastornos de pánico inesperados como temor a morir, volverse loco, entre otros.

Adicional, la ansiedad es un trastorno que ha sido notorio en los últimos años por distintas situaciones que viven las personas a diario y que muy pocas saben cómo sobrellevarlas o asisten a profesionales de la salud mental. No obstante, cabe resaltar que la situación por la que está pasando el país en estos momentos puede ocasionar estrés, miedo o ansiedad, dejando un gran impacto sobre los adolescentes.

La falta de comunicación provocada por el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19 puede afectar la salud mental de los adolescentes. Según Huarcaya (2020), “la cuarentena llega a aumentar la probabilidad de padecer problemas psicológicos, principalmente por el distanciamiento entre las personas. En ausencia de comunicación interpersonal es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren” (p. 1).

En investigaciones realizadas acerca de las consecuencias psicológicas por la covid-19 y el aislamiento social, llama la atención de los autores la existencia de un mayor porcentaje de jóvenes que manifiestan aspectos psicológicos como el aumento de los niveles de ansiedad (Catagua y Escobar, 2020).

En una investigación llamada: *El impacto del covid-19 en la salud mental de los adolescentes y jóvenes*, realizada por el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF, 2020), se evidencia que el sondeo rápido consideró a 8 444 adolescentes de 13 a 29 años. Entre los participantes, 27 % reportó sentir ansiedad y 15 % depresión (párrs. 1 y 2).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Depresión. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2020), la depresión se define como:

Un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza y una pérdida de interés en actividades que las personas normalmente disfrutaban, acompañada de una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias durante 14 días o más. Ahora bien, las personas con depresión padecen de varios síntomas: pérdida de energía; cambio en el apetito; dormir más o menos; ansiedad; concentración reducida; indecisión; inquietud; culpa o desesperanza y pensamientos recurrentes de muerte (párr. 14-15).

Por otra parte, Acuña y Jiménez (2014) (citado por Reyes, 2021) definen la depresión como “una enfermedad recurrente, frecuentemente crónica y que requiere de un tratamiento a largo plazo. Se estima que para el año 2030 ocupará el primer lugar en medición de carga de enfermedad según los años de vida ajustados por discapacidad” (p. 31).

Además, PsicoAbreu (s.f.) manifiesta que la depresión es un trastorno psicológico bastante frecuente en los adolescentes, ya que uno de cada cinco adolescentes sufre depresión durante el transcurso de esta etapa vital. Así, la depresión no es un trastorno exclusivo de la etapa adulta, los niños y adolescentes también lo padecen, pero presentan síntomas diferentes a los adultos, algunos son:

- Anhedonia: Este síntoma es muy característico en los adolescentes, pierden todo el interés y la motivación por la realización de la mayoría de las actividades, incluso socializar con sus amigos. (...)
- Irritabilidad y estallidos de ira frecuentes: (...) la irritabilidad y los estallidos de ira son frecuentes en los trastornos relacionados con la depresión en los adolescentes. (...)

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- Susceptibilidad: Susceptibilidad y mayor sensibilidad a la crítica de los demás y de su entorno, no siendo capaces de afrontar estas situaciones.
- Aislamiento social: Aislamiento social y retraimiento hacia personas cercanas de su entorno, los jóvenes tienden a querer aislarse y desean estar solos.
- Astenia: (...) sentimiento de cansancio físico durante gran parte del día.
- Sentimiento de tristeza o desánimo. (...)
- Trastorno del sueño o dificultades para dormir.
- Dificultad para concentrarse y olvidos frecuentes (párr. 5-6, 9-14).

Depresión durante el aislamiento social. El aislamiento social debido a la pandemia por covid-19 afecta tanto la salud física como la mental, generando preocupación en el bienestar de los adolescentes al final de la pandemia.

Portinari (2020) refiere que “psiquiatras y psicólogos señalan el posible aumento de ansiedad, estrés postraumático y depresión por evento traumático masivo. Incluso, alertan de que estos trastornos serán ‘la siguiente pandemia’” (párr. 1). Asimismo, Portinari (2020) agrega:

Los niños y adolescentes tuvieron que dejar las escuelas y colegios respectivamente de un día para otro, sin saber lo que estaba sucediendo, por lo que esto les ocasionó inseguridad de lo que podría ocurrir, mientras que los contagios y las cifras subían alarmantemente y las muertes no cesaban, los problemas de salud mental también crecían, pero de forma silenciosa (s. p.).

En cuanto a la depresión, Torrejón (2020) refiere que “existe estrecha relación entre el aislamiento o la soledad y los problemas de salud mental tanto en niños como en adolescentes, esta relación puede traer consecuencias incluso nueve años después” (p. 45).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Respecto a esta investigación, es necesario mencionar que durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 el adolescente tiene que pasar más tiempo dentro de casa, restringido de uno de los aspectos más importantes en esta etapa que es la socialización, pues para este es fundamental relacionarse con su grupo de pares y por el aislamiento no puede participar en actividades recreativas ni compartir con sus amigos, por lo tanto la restricción causó una desconexión física, generando sensación de soledad.

Inventario Beck para medir la ansiedad y la depresión en los adolescentes

Las pruebas psicológicas son instrumentos que tienen como objetivo evaluar una característica o rasgo de la personalidad de una persona, por lo que algunos profesionales utilizan el inventario de Beck para medir tanto la ansiedad como la depresión. La escala de Beck tiene algunas ventajas, entre estas es fácil de entender, se necesita poco tiempo para que el estudiante la lleve a cabo y además es práctica a la hora de interpretar.

Inventario de Beck para medir la ansiedad. Garrido (s.f.) señala que el inventario (BAI) fue creado por Aaron T. Beck en la década de los 80, y se trata de un cuestionario de opción múltiple de 21 ítems que mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes.

Estos 21 ítem constan de cuatro opciones de respuesta, lo cual es detallado por Garrido (s.f.):

Nada en absoluto; Levemente (No me molesta mucho); Moderadamente (Fue muy desagradable, pero podía soportarlo), y Severamente (Apenas podía soportarlo). El clínico asigna valores de 0 a 3 a cada uno de los ítems. Los valores de cada elemento se suman obteniéndose una puntuación total que puede ir de 0 a 63 puntos. Una puntuación

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

total entre 0 y 7 se interpreta como un nivel mínimo de ansiedad, de 8 a 15 como leve, de 16 a 25 como moderado y de 26 a 63 como grave (párrs. 10-11).

Inventario de Beck para medir la depresión. Sabater (2019) explica acerca del inventario lo siguiente:

(...) fue creado por el Psiquiatra Aaron T: se utiliza para detectar la depresión y su gravedad. Puede aplicarse a partir de los 13 años y es una prueba en forma de autoinforme, es decir, es el propio paciente quien realiza el test respondiendo a 21 ítems, los cuales constan de 4 tipos de respuesta. (...)

A continuación, se va a explicar que la evaluación de este inventario es muy sencilla. Nos limitamos a obtener la suma total de los 21 ítems, de manera que al final tendremos una cifra que puede ir del 0 hasta el 63. De este modo, se establecen cuatro categorías básicas en base a los resultados obtenidos: 0-13 depresión baja, 14-19 depresión leve, 20-28 depresión moderada y de 29-63 depresión grave (párrs. 8, 17).

Tratamientos para la ansiedad y la depresión

Para los profesionales de la salud mental es fundamental intervenir con el fin de ayudar a los pacientes a afrontar diversas situaciones, ya sea un malestar o un trastorno. La intervención psicológica se efectúa de acuerdo con las necesidades del paciente, asimismo el terapeuta inicia con una entrevista y después continúa con la evaluación y determinación de tratamientos. Algunos tratamientos que se utilizan para la ansiedad y la depresión son los siguientes:

Tratamiento para la ansiedad. Mayo Clinic (s.f.) refiere que existen dos tratamientos principales para la ansiedad, los cuales son:

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- Psicoterapia

También conocida como “terapia del habla o asesoramiento psicológico, la psicoterapia incluye el trabajo con un terapeuta para reducir los síntomas de ansiedad” (Mayo Clinic, s.f., párr. 7).

- La terapia cognitiva conductual (TCC)

Es la manera más eficaz de la psicoterapia para tratar los trastornos de ansiedad.

Generalmente la TCC es un tratamiento a corto plazo y se enfoca en enseñar técnicas específicas para mejorar tus síntomas y poder gradualmente volver a las actividades que evitabas como consecuencia de la ansiedad (Mayo Clinic, s.f., párr. 8).

Tratamiento para la depresión. Echeverría (2015) describe dos tipos de terapias que pueden ayudar a una persona con depresión:

- Terapia cognitivo conductual. La terapia cognitiva originada por Aaron T. Beck consiste en la modificación de conductas disfuncionales, pensamientos negativos distorsionados asociados a situaciones específicas y actitudes desadaptativas relacionadas con la depresión. Asimismo, el terapeuta adopta un estilo educativo, buscando la colaboración del paciente, de manera que pueda aprender a reconocer sus patrones de pensamientos y reevaluar; aparte de ello, este enfoque requiere que el paciente practique sus nuevas habilidades entre sesiones, mediante tareas y ensayos de nuevas conductas.
- Psicoterapia interpersonal. La terapia se centra en los problemas interpersonales y psicosociales actuales del paciente. El objetivo de la terapia es reducir los síntomas de depresión, afrontando las situaciones difíciles (p. 11).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Otras terapias que también pueden ser de ayuda para la persona con depresión, según Mayo Clinic (2017), son:

- Terapia familiar. Este tipo de terapia incluye a los miembros de la familia en el asesoramiento. Resolver las situaciones de estrés en tus relaciones te puede ayudar con la depresión (...).
- Psicoterapia de grupo. Este tipo de asesoramiento incluye a un grupo de personas que luchan contra la depresión y que trabajan junto a un psicoterapeuta (párrs. 23, 25).

Efectos sociales

Los adolescentes suelen ser seres sociales, para ellos es fundamental relacionarse con los grupos pares, salir, practicar deportes, entre otros; no obstante, por el confinamiento debido a la pandemia por covid-19 son excluidos de la sociedad, lo cual ocasiona efectos sociales en esta población.

Murillo y Duk (2020) indican que el covid-19 genera impactos negativos por el cierre de las instituciones y otras medidas sanitarias, a saber:

Preocupación por la interrupción del aprendizaje; insuficiente alimentación; falta de preparación de los padres para enseñarles a sus hijos en la educación a distancia; desigualdad en el acceso de las plataformas digitales, insuficiencia, costos económicos elevados y tendencias al incremento de las tasas de abandono escolar (párr. 3).

Por otro lado, Mangué et al. (2020) expresan que la tensión familiar que comúnmente acompaña a las problemáticas de carácter socioeconómico se traduce en lo siguiente:

Dificultades para la provisión a los menores de un adecuado cuidado afectivo. Las dificultades para adaptarse al teletrabajo cuando la organización familiar y doméstica no lo facilita, las preocupaciones frecuentes que se ven impulsadas por la incertidumbre, la

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

falta de horizonte socio laboral o la falta de apoyo social y accesibilidad a recursos pueden ser algunos de los factores que redunden en un intenso malestar y en la dificultad de las familias (p. 5).

El aislamiento social por la pandemia debido al covid-19 ha afectado a algunas familias en la parte socioeconómica, debido a que les redujeron la jornada laboral o perdieron sus trabajos. De acuerdo con Calle (2020), por la pandemia los adolescentes se vieron obligados a adaptarse a una modalidad remota, sin embargo:

No todos cuentan con los mismos recursos, para ello, lo que genera un incremento de desigualdad educativa, ya que una tele-educación depende del acceso permanente a internet y dispositivos, por lo que la carencia del acceso a alguno de estos conlleva al retraso educativo (p. 12).

Además, el confinamiento “ocasionó dificultades para mantener las rutinas educativas, cumplir con las tareas y participar en interacciones sociales fuera del ámbito familiar, a pesar del creciente uso de las plataformas de videoconferencia para hablar con sus amigos” (Mangué et al., 2020, p. 5).

La pandemia por covid-19 cambió las rutinas de las personas, ocasionando otros efectos sociales, los cuales afectan a los adolescentes y familiares, Galiano et al. (2020) determinan algunos de estos efectos sociales producto de la pandemia por covid-19:

- Aumento del abuso y violencia doméstica e interpersonal, ya sea por estrés psicosocial de los cuidadores, ausencia de supervisión, aumento de tiempo a exposición a pantallas con contenidos de riesgo.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

- Disminución del acceso a redes de apoyo protectoras intra-extrafamiliares: mayor aislamiento e invisibilidad de familias maltratadoras, y mayor dificultad para denunciar incidentes (p. 11).

Al respecto, el Patronato Nacional de la Infancia de Costa Rica es un ente protector ante situaciones que pueden perjudicar a los niños y adolescentes, quienes son una población vulnerable de aislamiento social debido a la pandemia por covid-19. Cordero (2020) detalla: “El Patronato Nacional de la Infancia (PANI) garantiza la continuidad del servicio de atención de situaciones de riesgo y vulnerabilidad de niños, niñas y adolescentes, las 24 horas, todos los días de la semana en las 8 unidades regionales” (párr. 1).

No obstante, Czarny (2020) menciona que la cuarentena no fue del todo negativa para algunas familias y adolescentes ya que:

Los y las adolescentes de sectores medios manifiestan haber aprendido a convivir con la familia, aun entendiendo que pueden existir momentos de mayor susceptibilidad y de no consensuar con los gustos y preferencias de actividades. Han aprendido a respetar los tiempos y espacios personales, compartir horas de comida y aprovechar esos espacios para conversar, jugar juegos de mesa, ver películas y series, acordar la realización de tareas con sus madres, padres y hermanos (p. 16).

Mundo social. El covid-19 cambió las rutinas de los adolescentes, esto ha afectado su salud mental y mundo social. Según la American Academy of Pediatric (2020):

Para los adolescentes el no poder participar en eventos sociales como eventos deportivos, graduaciones, fiestas o cualquier actividad que los haga interactuar socialmente les produce malestar emocional, ya que por su naturaleza de su edad evolutiva le exige a su cerebro buscar nuevas experiencias que por el momento les está siendo limitada (párr. 1).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

El aislamiento social por la pandemia covid-19 ha ocasionado incertidumbre en los adolescentes, ya que para ellos no es fácil adaptarse a la nueva modalidad, debido a que su vida social se ha visto restringida. Asimismo, Salazar (2020) destaca que a lo largo de la pandemia por covid-19:

(...) muchos adolescentes han demostrado un total desacato al cumplimiento de las normas, lo cual pone en riesgo su vida y la de los demás. El adolescente tiende a rechazar las órdenes como ‘no salgas de la casa’ y ahí se puede presentar la primera dificultad para que cumpla con el distanciamiento social (párr. 4).

El aislamiento social ha impactado en las relaciones familiares y sociales, porque su rutina ha sido alterada, debido a que no pueden pasar tiempo con su grupo de iguales, disfrutar de hacer deporte o estar fuera de casa como hacían antes de la pandemia. También se han restringido muchas de sus actividades de interés y aumentado el número de horas que dedican a las pantallas por no poder salir de casa.

Sin embargo, muchos cuentan con aparatos electrónicos e internet para comunicarse con sus amigos. Czarny (2020) señala:

En relación con sus amigos, los adolescentes se conectan vía online para conversar, chatear, festejar cumpleaños, particularmente las mujeres con mayor organización y mediante plataformas específicas, aunque entienden que este tipo de comunicación no es suficiente. La necesidad de cariño, contacto físico son los aspectos que más extrañan de la cuarentena. Pese a ello se registra que en menor medida han organizado encuentros presenciales o caminatas breves con sus amigos y amigas por temor al contagio y por cumplimiento del aislamiento (p. 18).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

A pesar de que la pandemia ocasiona un aislamiento social, no existe un impedimento para estar en contacto con los seres queridos. Asimismo, Salinas (2020) menciona:

Las relaciones interpersonales, ayudan a afrontar esta pandemia y cuidar nuestra salud. Pese a que es necesario educar a la población respecto a la importancia de respetar las medidas de aislamiento para detener la propagación del virus, además, se debe resaltar la importancia de no descuidar los vínculos sociales ya que influyen en nuestra salud (párr. 6).

Marco conceptual

En este apartado se describen los conceptos más sobresalientes durante todo el estudio, para una mejor comprensión por parte de los lectores.

Adolescente

La adolescencia es una etapa fundamental en el ser humano. Según la Real Academia Española (RAE) (2020), es “el período de la vida humana que sigue a la niñez y precede de la juventud” (párr. 1).

Asimismo, de acuerdo con Güemes et al. (2017), la adolescencia es “el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales” (párr. 2).

Aislamiento social preventivo

El aislamiento social preventivo a raíz de la pandemia por covid-19 forma parte de las disposiciones del Gobierno de Costa Rica para mitigar la propagación del virus entre las personas.

La Real Academia de la Lengua (2020) describe el aislamiento social preventivo como una “prescripción dispuesta por la autoridad gubernamental consistente en la permanencia de la

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

población en sus hogares en forma preventiva ante una situación de emergencia sanitaria”

(parr.1).

Ansiedad

La ansiedad es uno de los trastornos mentales que más afecta a las personas. La Real Academia Española (2020) se refiere a esta como un “estado de agitación, inquietud o zozobra de ánimo” (párr. 1).

Por su parte, la Asociación Americana de Psiquiatría (2014), en el *Manual diagnóstico y estadísticos de los trastornos mentales*, menciona que la ansiedad “Se caracteriza de miedo y ansiedad excesiva; así como alteraciones conductuales asociadas” (p.189).

Algunos de los síntomas que pueden presentar las personas son: inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga fácil, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p. 190).

Confinamiento

La Real Academia Española (2020) define el confinamiento como un “aislamiento temporal generalmente impuesto de una población, una persona o un grupo por razones de salud o de seguridad” (párr. 2).

Además, la Organización Mundial de la Salud (2020) plantea que “las medidas de distanciamiento físico y restricción de desplazamientos aplicadas en gran escala, son llamadas frecuentemente medidas de confinamiento, pueden desacelerar la transmisión de la Covid-19 al limitar contactos entre personas” (párr. 8).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Covid-19

La Real Academia Española (2019) describe el covid-19 como el “síndrome respiratorio agudo producido por coronavirus” (párr. 1).

La Organización Panamericana de la Salud (2020) agrega:

(...) los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causa que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio del Oriente Medio y el ocasional síndrome respiratorio agudo severo (párr. 1).

Es importante definir las características que presenta el coronavirus en cada uno de los individuos. En cuanto a esto, Mayo Clinic (2020) argumenta que la gravedad de los síntomas de covid-19 puede variar de muy leve a muy grave, algunas personas pueden tener pocos síntomas y otras quizás ninguno. En algunas personas puede que los síntomas empeoren, al ocasionar mayor falta de aire y neumonía, aproximadamente una semana después de comenzar.

Depresión

La Real Academia Española (2020) define la depresión como un “síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos” (párr. 4).

Igualmente, la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) señala: “(...) los trastornos depresivos son el trastorno de desregulación del estado de ánimo” (p. 155).

Efectos psicológicos

La Real Academia Española (2020) entiende el efecto como “aquello que sigue por virtud de una causa” (párr. 1).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Por otro lado, Cantera (2019) menciona que la ciencia psicológica es el “efecto cuando se refiere a un atributo relacional (causa-efecto) que describen las conductas típicas, qué ocurre cuando aparece y las influencias entre ellas” (párr. 1).

Efectos sociales

Padilla (s.f.) argumenta que los efectos sociales “son efectos en las personas y comunidades que ocurren como resultado de una acción, actividad, proyecto, programa o política” (parr.1).

En otras palabras, el impacto puede ser un cambio positivo o negativo como resultado de una acción.

Estrategias de afrontamiento

Castagnetta (2020) refiere que las estrategias de afrontamiento son el “conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para la resolución práctica de los problemas” (párr. 3).

Pandemia

La Real Academia Española (2020) considera que la pandemia es “una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región” (párr. 1).

Salud mental

En cada ser humano debe existir un equilibrio entre la salud física y la salud mental. Al respecto, la Asociación Americana de Psicología define la salud mental como: “(...) la forma en la que nuestros pensamientos, sentimientos y conductas afectan nuestra vida. Una buena salud mental nos lleva a tener una imagen positiva de nosotros mismos, y, a la vez, fomenta las relaciones satisfactorias con amigos y otras personas” (Pradas, 2018, párr. 10).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Marco empírico

A partir de esta investigación cuantitativa, se pretendió determinar cómo el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19 afecta psicológica y socialmente a los estudiantes de dos grupos de noveno año del ICA.

En este contexto, el aislamiento social a causa de la pandemia por covid-19 es una medida para salvaguardar la salud de las personas, pero tiene un efecto negativo en una de las poblaciones más vulnerables como lo son los adolescentes, ocasionando una mayor prevalencia de síntomas psicológicos como angustia, tristeza, ira, aislamiento e inclusive trastornos de ansiedad y depresión.

En este apartado se resaltan algunos estudios, investigaciones y tesis que avalan la presente investigación, la cual tiene coherencia y sustentación clara frente a la viabilidad.

En España ante el confinamiento impuesto por las autoridades y la amenaza de enfermar, los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentaron en la población, pero sobre todo en los grupos llamados de riesgo. Por ello, es importante desarrollar programas que amparen a estos grupos. Por otro lado, llama la atención que los jóvenes manifiestan mayor estrés que las personas mayores (Ozamiz et al., 2020).

En Cuba, Sánchez (2020) argumenta que el “estado de alerta generado por la Covid-19 supone un conjunto de nuevos estresores que pueden provocar alteraciones en la población infanto-juvenil, la cual tiene como sus principales riesgos al estrés psicosocial y los problemas psicológicos consecutivos por el aislamiento físico” (p. 1).

Por otro lado, los niños y adolescentes constituyen un colectivo de especial vulnerabilidad, la cual puede incrementarse si se presentan características familiares, educativas, socioeconómicas o condiciones físicas o mentales desfavorables.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

En Ecuador, el confinamiento como una de las medidas preventivas y efectivas producto del covid-19 hoy es una realidad de preocupación exponencial, ya que la población está siendo severamente afectada, lo cual trae consecuencias en la salud de las personas tanto a nivel físico como mental; dentro de este grupo están los adolescentes, quienes según los resultados obtenidos, forman parte de una cifra de ansiedad, incrementada durante el confinamiento (Catagua y Escobar, 2020).

En un estudio hecho por Orellana y Orellana (2020) en El Salvador, se destaca que la limitación de la movilidad y el confinamiento domiciliar están asociados a emociones negativas como el estrés, la ansiedad y la depresión en la muestra de estudio de participantes salvadoreños. Los resultados sugieren que es esencial prestar atención a personas dependientes, jóvenes estudiantes y mujeres.

Por su parte, Robertson (2020) en un estudio realizado en el Instituto Perro Negro y la Universidad de Nueva Gales del Sur, llamado *El impacto de la salud mental de covid-19 en adolescentes australianos*, demuestra en los resultados obtenidos de 700 adolescentes de 12 a 18 años, que los índices elevados más importantes son:

- Lazos de familia: La mayoría de los entrevistados denunciaron que la pandemia había aumentado los niveles de tensión entre los miembros de su familia y alrededor de la mitad mencionaron que había afectado a un padre o el empleo del cuidador.
- Aprendizaje: Más del 95 % de los entrevistados denunciaron empeñar en línea el aprendizaje y la mayoría indicó que tenía un impacto negativo en su salud mental. Las personas señalaron que el aprendizaje en línea requiere mayor nivel de independencia, estímulo y disciplina que la sala de clase, y estas son las habilidades que la gente joven puede no tener completamente desarrolladas.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

En San José, Costa Rica, se desarrolló una investigación por el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF) (2020), donde por medio de cuatro encuestas de opinión realizadas se reveló que los adolescentes han experimentado ansiedad, aburrimiento y depresión, durante el confinamiento producto de la crisis debido a la pandemia por covid-19.

Ante esto, Argüello (citado por el Fondo de las Naciones Unidas, 2020), el presidente del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, menciona que la atención a las personas adolescentes y jóvenes debe ser una prioridad en las familias del país.

Adicional, se evidencia el resultado de las encuestas de UREPORT y se unen datos de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), arrojando que el año 2019 hubo 3 188 intentos de suicidio en el país, de los cuales el 64 % fueron de hombres. El rango de edad con mayor afectación fue de entre los 15 y 19 años, con una tasa de 179,4 por cada 100 000 habitantes.

De todo lo anterior, Argüello (citado por el Fondo de las Naciones Unidas, 2020) expone: (...) la pandemia ha afectado a los adolescentes, en las rutinas diarias y necesidades particulares, porque ellos han perdido sus espacios de interacción, cercanías físicas con su grupo par. Esta etapa de su vida es determinante para el fortalecimiento de la autoestima, desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha, la tolerancia a la frustración y la capacidad de negociación, habilidades esenciales para el éxito en las relaciones interpersonales futuras y la autogestión del autocuidado en salud mental (s. p.).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Capítulo 3

Metodología

El presente estudio se planteó desde un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con el que se caracterizó la pandemia por covid-19 de acuerdo con la teoría y se identificaron los efectos psicológicos y sociales que inciden en los adolescentes. Además, por medio del análisis de los datos recopilados mediante el cuestionario aplicado, se les pretende brindar a los estudiantes estrategias para afrontar el impacto que ocasiona el aislamiento social.

También, posterior a la investigación se le envía al psicólogo de la institución un video con la sugerencia de estrategias que puede implementar con los estudiantes de los dos grupos de noveno año, quienes cuentan con la autorización de los padres de familia, para disminuir el impacto psicológico y social producto de la pandemia detectado en este trabajo.

Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio de la investigación es de corte transversal ya que se recolectaron datos en un solo momento en un tiempo en específico, es decir, entre julio y septiembre de 2021.

Por su parte, la investigación es de enfoque cuantitativo descriptivo; al respecto, Muguira (2020) indica: “Es un método que intenta recopilar información cuantificable para ser utilizada en el análisis estadístico de la muestra de población” (párr. 7).

Población meta

La muestra determinada está constituida por los estudiantes de dos grupos de noveno año del ICA. El motivo por el cual se tomó en cuenta a esta población para la investigación fue porque el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19 ha influido en la aparición de efectos psicológicos y sociales en los adolescentes.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

En cuanto a esto, los dos grupos de noveno año del ICA suman en total 55 estudiantes, pero se redujo la muestra a 38 participantes, correspondientes a 17 alumnos de noveno A y 21 de noveno B, porque 17 estudiantes no contaron con la autorización de los padres de familia para participar.

Espacio

La presente investigación se realizó en el periodo de septiembre de 2021 con dos grupos de estudiantes, quienes cursan el noveno año en el ICA con edades comprendidas entre los 14 a 16 años. Al respecto, el ICA se ubica a 1,5 kilómetros al norte de la corte de Alajuela, la Ceiba, Costa Rica.

Muestreo o selección de muestra

El tipo de muestreo fue no probabilístico porque la muestra involucró a un grupo específico de adolescentes, o sea a dos grupos de noveno año del ICA. Adicional, al enviarles el consentimiento a los padres de familia, accedieron a participar en la investigación solo 38 estudiantes, por lo cual la muestra se redujo, y así el muestreo fue no probabilístico por cuota ya que el estudio se centró solo en dos grupos de noveno año que tuvieron autorización de los padres, por tanto no se puede generalizar a todos los novenos que hay en la institución.

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

Cuadro de variables

Objetivo	Dimensión	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental	Indicadores
Caracterizar la pandemia causada por el covid-19 y sus efectos en los adolescentes de dos grupos de noveno año mediante la teoría planteada por diversos autores.	Pandemia por covid-19.	Caracterizar	Caracterizar. Según la Real Academia Española (2020), caracterizar consiste en determinar los atributos peculiares de alguien o algo, de modo que claramente se distinga de los demás.	Variable discreta que se trabaja de acuerdo con los efectos de la pandemia por covid-19.	<p>El cuestionario está conformado por 27 ítems:</p> <p>I parte, consiste en tres preguntas de datos generales.</p> <p>II parte, preguntas de selección única.</p> <p>Preguntas para medir los síntomas de la depresión durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19: 1 a la 9.</p> <p>Luego, de la 10 a la 18 son preguntas para medir los síntomas de ansiedad durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p> <p>Por otra parte, de la 19 a la 21 son preguntas para indagar sobre los efectos sociales (relación familiar durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19).</p>	De acuerdo con el cuestionario, los indicadores son en los efectos psicológicos (ansiedad y depresión) y efectos sociales (relación de familia y amigos).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

					Para finalizar, de la 22 a la 24 son preguntas sobre efectos sociales (la relación con los grupos pares) durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.	
Identificar, mediante un cuestionario, los efectos psicológicos y sociales que presentan los adolescentes de dos grupos de noveno año a causa del aislamiento provocado por la pandemia del covid-19, durante el periodo de junio a septiembre de 2021.	Depresión, ansiedad y efectos sociales (familia y grupos pares).	Efectos psicológicos y sociales	Efectos psicológicos. Cantera (2019) menciona que la ciencia psicológica es un “efecto cuando se refiere a un atributo relacional (causa-efecto) que describe las conductas típicas, qué ocurre cuando aparecen y las influencias entre ellas” (párr. 1). Efectos sociales: Padilla (s.f.) argumenta que los efectos sociales “son efectos en las personas y comunidades que ocurren como resultado de una acción, actividad, proyecto, programa o política” (párr. 1).	Variable discreta que se trabaja según los efectos psicológicos (ansiedad y depresión) efectos sociales (familiares y amigos).	<p>Preguntas:</p> <p>El cuestionario está conformado por 27 ítems:</p> <p>I parte, consiste en tres preguntas de datos generales.</p> <p>II parte, preguntas de selección única.</p> <p>Preguntas para medir los síntomas de la depresión durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19: 1 a la 9.</p> <p>Luego, de la 10 a la 18 son preguntas para medir los síntomas de ansiedad durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p> <p>Por otra parte, de la 19 a la 21 son preguntas para indagar sobre los efectos</p>	De acuerdo con el cuestionario, los indicadores son en los efectos psicológicos (ansiedad y depresión) y efectos sociales (relación de familia y amigos).

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

					<p>sociales (relación familiar durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19).</p> <p>Y, para finalizar, de la 22 a la 24 son preguntas sobre efectos sociales (la relación con los grupos pares) durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p>	
<p>Examinar los resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado a los adolescentes de dos grupos de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista, durante el periodo de junio a septiembre de 2021.</p>	<p>Examinar resultados.</p>	<p>Examinar</p>	<p>Examinar. La Real Academia Española (2021) define que examinar es inquirir, investigar, escudriñar con diligencia y cuidado.</p>	<p>Variable discreta cuantitativa al examinar los resultados.</p>	<p>El cuestionario está conformado por 27 ítems:</p> <p>I parte, consiste de tres preguntas de datos generales.</p> <p>II parte, preguntas de selección única.</p> <p>Preguntas para medir los síntomas de la depresión durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19: 1 a la 9.</p> <p>Luego, de la 10 a la 18 son preguntas para medir los síntomas de ansiedad durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p>	<p>De acuerdo con el cuestionario, los indicadores son en los efectos psicológicos (ansiedad y depresión) y efectos sociales (relación de familia y amigos).</p>

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

					<p>Por otra parte, de la 19 a la 21 son preguntas para indagar sobre los efectos sociales (relación familiar durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19).</p> <p>Y, para finalizar, de la 22 a la 24 son preguntas sobre efectos sociales (la relación con los grupos pares) durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p>	
<p>Proponer estrategias para afrontar los efectos psicológicos y sociales que se generan debido al aislamiento ocasionado por la pandemia por covid-19 en beneficio de la salud mental y emocional del adolescente de noveno año del Instituto Centroamericano Adventista.</p>	<p>Estrategias para afrontar los efectos psicológicos y sociales.</p>	<p>Estrategias</p>	<p>Estrategias de afrontamiento. Castagnetta (2020) manifiesta que las estrategias de afrontamiento son el “conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para la resolución práctica de los problemas” (párr. 3).</p>	<p>Variable discreta cuantitativa.</p>	<p>El cuestionario está conformado por 27 ítems:</p> <p>I parte, consiste en tres preguntas de datos generales.</p> <p>II parte, preguntas de selección única.</p> <p>Preguntas para medir los síntomas de la depresión durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19: 1 a la 9.</p> <p>Luego, de la 10 a la 18 son preguntas para medir los síntomas de ansiedad</p>	<p>Estrategias para afrontar los efectos psicológicos y sociales a causa del aislamiento social debido a la pandemia por covid-19.</p>

LA PANDEMIA COVID-19, 2021 Y LOS ADOLESCENTES

					<p>durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p> <p>Por otra parte, de la 19 a la 21 son preguntas para indagar sobre los efectos sociales (relación familiar durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19).</p> <p>Y, para finalizar, de la 22 a la 24 son preguntas sobre efectos sociales (la relación con los grupos pares) durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Instrumento y técnica para la recolección de información

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario, el cual está estructurado por 27 preguntas de selección:

- La primera parte son preguntas orientadas a recopilar datos generales.
- La segunda parte son 24 preguntas de selección única para medir los efectos psicológicos. En específico, consta de nueve ítems relacionados con ansiedad y nueve con depresión. También, los efectos sociales, es decir, la relación con la familia, para lo que se cuenta con tres preguntas de selección, y la relación con los grupos pares, de igual modo son tres preguntas.

Consideraciones éticas

A los estudiantes se les explicó en qué consistía la investigación, de acuerdo con las variables de estudio y los objetivos planteados.

Confidencialidad de los datos

Se les indicó a los estudiantes que las respuestas brindadas en el cuestionario serán guardadas de reserva, protegiendo con esto la información.

Principio de beneficencia

Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en la investigación; en este sentido, la conducta de la investigadora se guio por reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Proceso de recolección de datos

El instrumento se aplicó a los estudiantes de los dos grupos de noveno año del ICA, cuyos padres dieron el consentimiento para la participación en esta investigación. El cuestionario

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

se elaboró por medio de Microsoft Forms y para la recolección de datos se les envió el link mediante WhatsApp.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Capítulo 4

Análisis de datos

En el presente capítulo se detallan los resultados obtenidos mediante los cuestionarios realizados a dos grupos de noveno año del ICA.

Los datos se presentan de la siguiente manera: en la figura 1 y 2, se indican los efectos psicológicos y, en la figura 3, se muestran los efectos sociales.

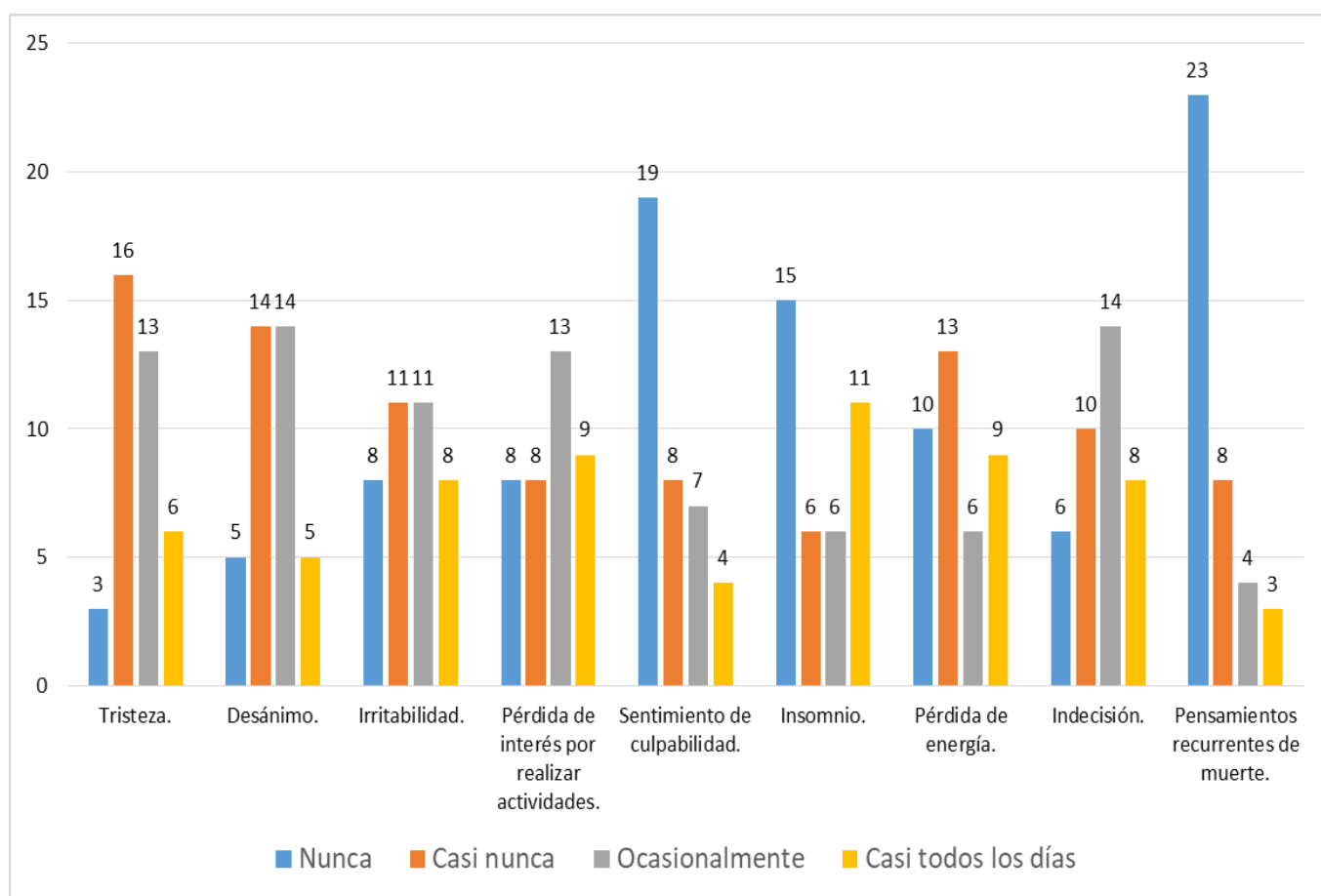


Figura 1. Efectos psicológicos ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, parte 1

Fuente: Elaboración propia con base en el cuestionario aplicado a estudiantes de noveno año del ICA, 2021.

De acuerdo con la figura 1, referente a los efectos psicológicos durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, se encuentra que 50 % de los participantes

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

manifestó haber experimentado tristeza, desánimo e irritabilidad en un rango de ocasionalmente y casi todos los días.

Asimismo, 58 % experimentó pérdida de interés por las actividades e indecisión, 29 % indicó haber tenido sentimientos de culpabilidad, 45 % señaló experimentar insomnio, 39 % contestó haber sentido pérdida de energía; todos entre los rangos de ocasionalmente y casi todos los días. Por último, 18 % tuvo pensamientos recurrentes de muerte.

Según los datos recopilados, el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 incidió en la aparición de efectos psicológicos en los adolescentes y los de mayor porcentaje fueron: pérdida de interés por realizar actividades e indecisión, seguidos de desánimo e irritabilidad. Esto sugiere que los participantes de este estudio están experimentando una posible depresión.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

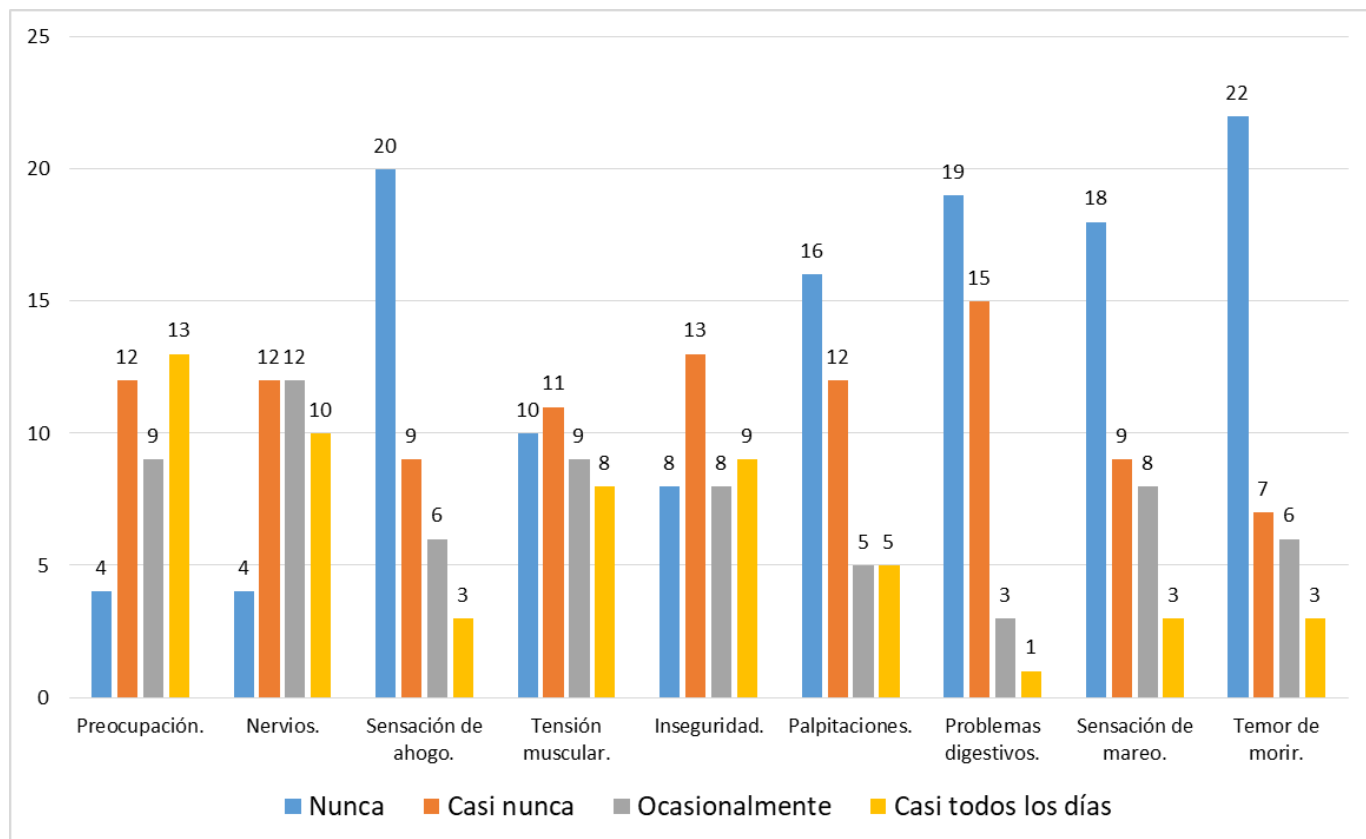


Figura 2. Efectos psicológicos ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, parte 2

Fuente: Elaboración propia con base en el cuestionario aplicado a estudiantes de noveno año del ICA, 2021.

Según la figura 2, respecto a los efectos psicológicos durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, se encuentra que 58 % de los participantes experimentaron sentir preocupación y nervios entre los rangos ocasionalmente y casi todos los días; 24 %, sensación de ahogo; 45 %, tensión muscular e inseguridad; 26 %, palpitaciones; 11 %, problemas digestivos; 29 % sensación de mareo y 24 % temor de morir.

A partir de los datos recopilados, se determina que el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19 incidió en la aparición de efectos psicológicos en los adolescentes y los de mayor porcentaje fueron: preocupación y nervios, seguidos de tensión muscular e inseguridad, lo cual sugiere que los adolescentes están experimentando síntomas de ansiedad.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

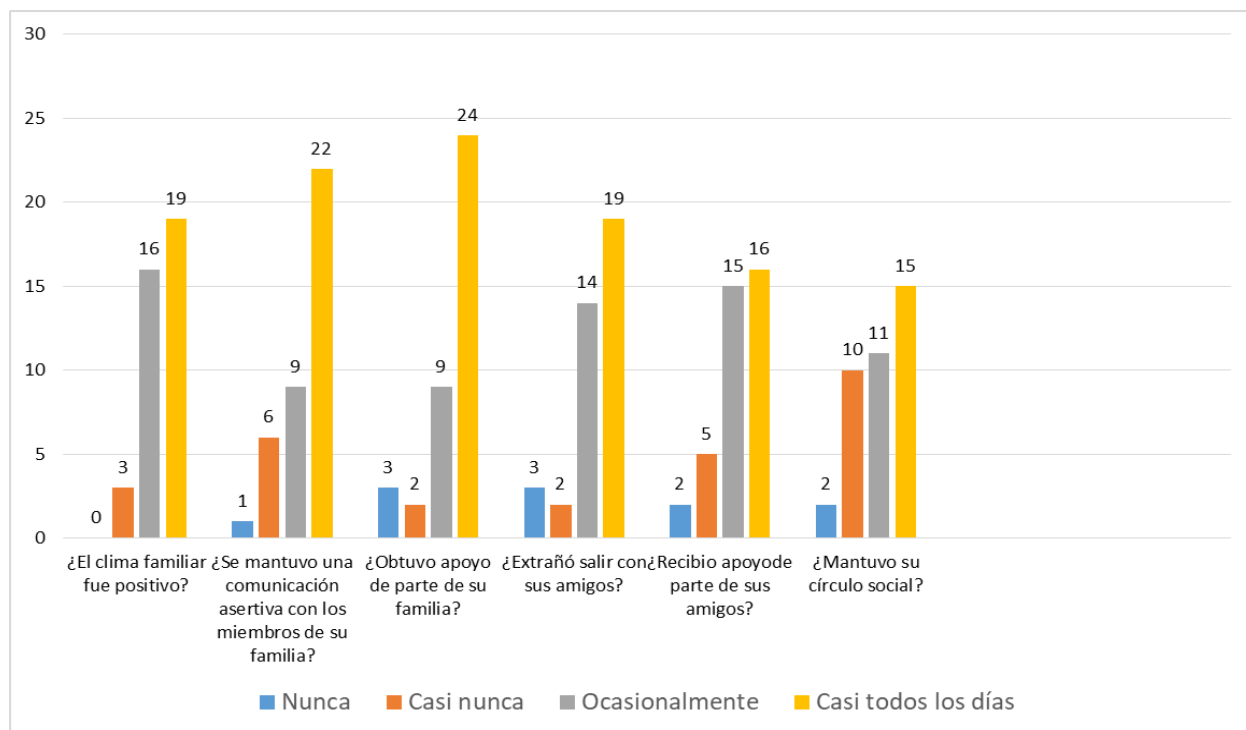


Figura 3. Efectos sociales ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19

Fuente: Elaboración propia con base en el cuestionario aplicado a estudiantes de noveno año del ICA, 2021.

En relación con la figura 3, referente a los efectos sociales ocasionados durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, se consideran la relación familiar y los amigos. Así, 92 % de los encuestados experimentaron un clima familiar positivo, 82 % percibió una comunicación asertiva con los miembros de su familia y 87 % obtuvo apoyo de parte de su familia; todos entre los rangos ocasionalmente y casi todos los días.

Por su parte, 87 % de los participantes extrañaron salir con sus amigos, 82 % recibió apoyo de parte de sus amigos y 68 % mantuvo su círculo social; todos también entre los rangos ocasionalmente y casi todos los días.

De acuerdo con los datos recopilados, durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19, se deduce que los adolescentes no presentaron una afectación en los

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

efectos sociales debido a que tuvieron un clima familiar positivo, mantuvieron una comunicación asertiva y obtuvieron apoyo de parte de su familia; por otro lado, en cuanto a la relación con sus amigos, se detalla que a pesar de que extrañaron salir con su grupo de pares, recibieron apoyo de parte de ellos y a la vez mantuvieron su círculo social.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Capítulo 5

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

A partir de la investigación desarrollada, se concluyó que la pandemia incidió en la aparición de efectos psicológicos; no obstante, se determinó que durante el aislamiento social a raíz de la pandemia, los adolescentes presentaron un menor impacto en los efectos sociales.

Ahora bien, los efectos psicológicos identificados en los adolescentes durante el aislamiento social a causa de la pandemia por covid-19 fueron: pérdida de interés al realizar actividades, indecisión, tristeza, desánimo e irritabilidad, preocupación, nervios, tensión muscular e inseguridad, esto indica que los encuestados apuntan a un posible trastorno de depresión y ansiedad; al respecto, la teoría indica que son los efectos de mayor afectación durante la pandemia.

Además, a pesar de que los adolescentes reciben apoyo por parte del núcleo familiar y amigos, esto no impide que experimenten efectos psicológicos durante el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19, por lo que se proponen estrategias para mitigar el impacto de los efectos psicológicos que presentan con un mayor rango, en beneficio de la salud mental y emocional, las cuales se detallan a continuación.

Recomendaciones y estrategias para los estudiantes de los grupos A y B que participaron en este estudio, el psicólogo y los padres de familia

Recomendaciones para los educadores

Se recomienda a los docentes crear un ambiente de confianza y respeto, donde los adolescentes puedan expresar sus sentimientos; por otro lado, es necesario llevar a cabo actividades con el uso de la tecnología como Kahoot, mesas redondas, entre otras, para que los

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

estudiantes que asisten presencialmente puedan interactuar con quienes se encuentran de manera virtual.

Estrategias para los educadores con el objetivo de que puedan afrontar los efectos psicológicos presentados en los adolescentes debido al aislamiento social a raíz de la pandemia por covid-19.

1. Trabajar las relaciones interpersonales y crear un ambiente seguro en el aula: para trabajar las relaciones interpersonales, es necesario realizar actividades con el fin de que los estudiantes participen y a la vez se conozcan un poco más. Se adjunta un enlace de actividades <https://www.lifeder.com/dinamicas-grupo-jovenes/>
2. Utilizar técnicas de relajación como:
 - Estiramiento-relajación: esta técnica consiste en estirar progresivamente una parte del cuerpo, alargarla el máximo posible. Debe mantenerse esta posición durante unos segundos, y después relajar suavemente esta parte del cuerpo.
 - Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. Si la mano situada en el vientre se levanta y la del pecho no se mueve, se está haciendo el ejercicio de forma correcta. Luego, retener el aire durante tres segundos. Después, soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres. El abdomen volverá a su posición natural. Se debe repetir el proceso dos o tres veces.
3. Utilizar frases positivas: realizar con los estudiantes devocionales, reflexiones, videos, frases positivas, entre otros.
4. Establecer un ambiente de confianza y respeto entre el docente y estudiante.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

5. Crear un vínculo por medio de la comunicación emocional, de esta manera los adolescentes pueden compartir sentimientos y emociones.
6. Escuchar empáticamente al adolescente, esto ayuda a identificar cambios emocionales.

Recomendaciones para el psicólogo

Se sugiere llevar a cabo talleres para padres de familia, con el propósito de abordar temas sobre los efectos psicológicos presentados en el estudio.

Estrategias para el psicólogo con el objetivo de que puedan afrontar los efectos psicológicos presentados en los adolescentes debido al aislamiento social a raíz de la pandemia por covid-19.

1. Implementar talleres psicoeducativos para que los padres de familia estén al tanto de los efectos psicológicos que se han presentado durante el aislamiento social producto de la pandemia por covid-19.
2. Considerar los siguientes tipos de terapias:
 - Terapia cognitiva conductual: Con esta terapia le enseña al adolescente a razonar cuando enfrenta pensamientos negativos, tomar conciencia de sus síntomas y obtener la habilidad para resolver problemas.
 - Terapia familiar: La terapia familiar es útil porque de esta manera los padres pueden comprender la situación por la que pasa su hijo y es una forma de que se sienta apoyado, comprendido y aceptado.
 - Terapia de grupo: En esta terapia los adolescentes pueden aprender de las experiencias de otras personas que están luchando contra la misma situación.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

3. Implementar el apoyo espiritual pues ayuda al adolescente a conectarse con su forma de sentir y pensar. Además, con el apoyo espiritual se logra un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.
4. Aplicar los inventarios de Beck a los estudiantes de noveno año del grupo A y B que participaron en este estudio, con el fin de comprobar el nivel de gravedad de los síntomas, tanto de ansiedad como de depresión. Otro inventario que podría aplicar para evaluar la depresión es la escala de autoevaluación de Wang. Los inventarios de Beck y la Escala de Wang se pueden encontrar del apéndice 3 en adelante. También puede entrar al siguiente link para verificar la escala de autoevaluación de Wang:
http://circle.adventist.org/files/CD2008/CD2/dialogue/articles/18_3_pereyra_s.htm
5. Dar apoyo psicológico a los estudiantes de noveno año que participaron en la investigación.

Recomendaciones para los padres de familia

Se recomienda informarse sobre los efectos psicológicos que afectan a los adolescentes durante el aislamiento social debido a la pandemia por covid-19, así como estar alerta al cambio de estado de ánimo y comportamiento de su hijo adolescente. A la vez, es necesario compartir con el adolescente en actividades deportivas o familiares, con el propósito de que se fortalezca el vínculo familiar.

Estrategias para la familia con el objetivo de que puedan afrontar los efectos psicológicos presentados en los adolescentes debido al aislamiento social a raíz de la pandemia por covid-19.

1. Mantener abiertos los canales de comunicación, esto le ayuda al adolescente a tener confianza y a expresar cómo se siente.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

2. Validar los sentimientos del adolescente.
3. Proveer alimentación saludable y espacios para realizar actividad física.
4. Proteger y transmitir seguridad a su hijo adolescente.
5. Una manera de fortalecer el vínculo familiar es compartiendo en familia a partir de actividades como: ver películas, juegos de mesa, conversatorios de temas de interés común, entre otras.
6. Estar alerta al comportamiento y cambios de estado de ánimo de su hijo adolescente.

Recomendaciones para el estudiante

Es necesario que el estudiante mantenga contacto con sus amigos, ya que la amistad es uno de los pilares que sustentan la vida. Algunas estrategias para mantener su círculo social son:

1. Mantener contacto con sus amigos.
2. Generar un vínculo de confianza.
3. Escuchar y aconsejar a sus amigos.
4. Invertir tiempo en ellos: visitar a su amigo o invitarlo a su casa.
5. Demostrar interés en sus vidas: los verdaderos amigos deben apoyarse en cualquier circunstancia.
6. Tratar ser siempre de ayuda a sus amigos, al tiempo que se acepta con agradecimiento la ayuda que le proporcionan.
7. Motivar a sus amigos y alegrarse de sus logros.

Asimismo, se le recomienda al estudiante cuidar su salud mental, emocional, física, social y espiritual. De igual manera, cuando experimente algún tipo de malestar físico, mental o social, recordar solicitar ayuda, ya sea a padres, profesores o personas de su confianza.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

A continuación, se brindan estrategias para afrontar los efectos psicológicos que puedan surgir como consecuencia de la pandemia por covid-19.

Estrategias para afrontar los efectos psicológicos producto del aislamiento social a raíz de la pandemia por covid-19.

Síntomas	Estrategias
Pérdida de interés en cuanto a realizar actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divide las tareas complejas en pequeñas metas para que puedas cumplirlas poco a poco. 2. Realiza una lista de todos tus pasatiempos, repasa la lista y poco a poco sentirás ganas de volver a retomarlos. 3. Inspírate, ya sea por medio de un libro o una película, busca aquello que te llene de inspiración.
Indecisión	<p>Escudero (2020) indica las siguientes estrategias para afrontar la indecisión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tome tiempo para escribir sobre la decisión que estas apunto de tomar. 2. Realiza un análisis de los pros y los contras. 3. Pide ayuda a una persona de confianza. 4. Reflexiona y medita tu decisión.
Tristeza y desánimo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habla con alguien de confianza y cuéntale lo que te pasa. 2. Practica una actividad favorita: cantar, jugar, entre otras. 3. Realice actividad física, porque libera serotonina, la hormona de la felicidad y bienestar. 4. Piensa en algo agradable y escucha tu música favorita. 5. Ten contacto con un amigo ya sea físicamente o por llamada.
Irritabilidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando te sientas irritable, respira profundamente y cuenta hasta diez, esto te ayudará a tranquilizarte. 2. Ten un momento a solas para entender qué te molesta. 3. Cuando ya te sientas tranquilo, expresa lo que te molesta. 4. Cuida tu sueño. 5. Haz ejercicio físico.
Preocupación	<p>Rull (2019) manifiesta las siguientes estrategias para manejar la preocupación excesiva:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exprésate: acumular emociones dentro de ti hace que aumenten significativamente y acaben desbordándose; por este motivo, cuando tengas un sentimiento negativo, debes buscar la forma de exteriorizarlo. 2. Actividad física: la actividad física es una manera de sentirse mejor, te va a ayudar positivamente con la autoestima y aumentar la confianza en ti mismo. 3. Acepta y suelta: recuerda que hay cosas en la vida que sí puedes controlar y otras que no, por eso se debe aprender a trabajar en lo que sí se puede cambiar y dejar lo que no. 4. El exceso de preocupación puede deberse a que no asumes que las cosas cambian, por esto debes aprender a adaptarte a las nuevas adversidades. 5. Oxigénate: la naturaleza es una buena opción, dar un paseo por el parque o ir a un lugar de campo, pero lo que también te ayuda a oxigenarte es dedicar tiempo a la familia o a la vida social.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

	6. Sé asertivo: aprende a decir no, escuchar tus necesidades y no ceder ante los demás, esto hace que se limite de forma directa un alto porcentaje de las preocupaciones.
Nerviosismo y tensión muscular	Ramírez (2021) menciona algunas estrategias para disminuir los nervios y la tensión muscular: <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer alimentos saludables. 2. Tratar de descansar. 3. Preferir calmantes naturales: ya sea valeriana o manzanilla, además puede ayudar el contar con un difusor de aromas en el cuarto, y en este dispositivo electrónico utilizar aceite de lavanda. 4. Tener tiempo para el entretenimiento. 5. Administrar mejor el tiempo para realizar tareas al fijar objetivos y enlistar prioridades. 6. Respirar hondo y con calma. 7. Recuerda que el considerar el lado positivo de los problemas te puede ayudar a controlar los nervios y la tensión muscular, piensa qué quiere enseñarte una determinada situación. 8. Escribe en un papel o en el celular las cosas positivas que suceden durante el día, léelo cuando sientas nervios o tensión y práctica la gratitud.
Inseguridad	Sevilla (2016) menciona algunas estrategias para aumentar la seguridad en los adolescentes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cultiva pensamientos positivos sobre ti mismo. 2. Considera los errores como aprendizaje. 3. Prueba cosas nuevas. 4. Fíjate metas. 5. Reconoce tus virtudes.

Estrategias para fortalecer la espiritualidad

1. Fortalezca su espiritualidad a través de la lectura de la Palabra de Dios.
2. Practique la meditación y pida a Dios sabiduría.
3. Lea libros con mensajes positivos que lo lleven a la reflexión.
4. Vea películas de personajes de la vida real que le dejen una enseñanza.
5. Hable con un consejero espiritual de su confianza, para que despeje sus dudas y le oriente.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**Referencias**

- Aguilar, M. (2020). *Protocolo para la coordinación de acciones del SNGR en la atención de la población en situación de calle por emergencia de covid-19*.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/protocolo_poblacion_calle_03072020.pdf
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*, (5° ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Andrade, M., Campos, D., Díaz, V., Flórez, D., Mayorca, L., Ortiz, M. et al. (2020). *Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19*. (Trabajo de grado para optar por el título de licenciatura en Psicología). Universidad Cooperativa de Colombia.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20073/1/2020_salud_mental_covid.pdf
- Apaza, B. (2018). *Experiencia de adolescentes en situación de abandono y/o riesgo social del centro de atención residencial “San José”*. (Trabajo para optar por la licenciatura en Psicología). Universidad Nacional de San Agustín de Perú.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5564/PSapcrbp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bazán, C., Bruckner, F., Giacomazzo, D., Gutiérrez, M. y Maffeo, F. (2020). *Adolescentes, covid-19 y aislamiento social preventivo y obligatorio*. <https://grupofusa.org/wp-content/uploads/2020/05/Adolescentes-COVID-19-y-aislamiento-social.pdf>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- Broche, Y., Fernández, E. y Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de covid-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2488>
- Calle, M. (2020). *El impacto de la covid-19 en adolescentes y jóvenes*.
https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2020/11/001_Maria-del-Carmen-Calle-Impacto-de-la-COVID-19-adoles-y-jov-1.pdf
- Cantera, J. (2019). *Efectos psicológicos. Nuevos comportamientos organizacionales*.
<https://javiercantera.com/efectos-psicologicos-nuevos-comportamientos-organizacionales/>
- Cárdenas, R. (2008). De la moral heterónoma a una ética autónoma. *IURIS*, 9(9), 16-21.
<http://revistas.ustatunja.edu.co/index.php/piuris/article/view/470/503>
- Castagnetta, O. (2016). *Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?*
<https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Castro, R. (2020). Coronavirus una historia en desarrollo. *Revista Médica de Chile*, 148, 143-144. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0143.pdf>
- Catagua, G. y Escobar, G. (2020). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (covid-19) del Barrio Santa Clara-Cantón Manta-2020. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(3).
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2494>
- Cazorla, I. (2020). *Efectos psicológicos del covid-19 en adolescentes y jóvenes*.
<https://www.alteapsicologos.com/efectos-psicologicos-del-covid-19-en-adolescentes-y-jovenes/>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). *Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y ahora qué?*

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1554/guia-un-afrontamiento-psicologico-eficaz-proceso-desconfinamiento-y-ahora-que>
- Cordero, F. (2020). *Patronato Nacional de la Infancia (PANI) brinda atención de emergencia las 24/7 en todo el país*. <https://pani.go.cr/pani-brinda-atencion-de-emergencias-24-7-en-todo-el-pais/>
- Czaeny, M. (2020). *Adolescentes en pandemia*. https://www.chicos.net/wp-content/uploads/2020/09/chicosnet_informe_adolescentes_en_pandemia_2020.pdf
- Echeverría, M. (2017). *Prevención de la depresión en jóvenes: enfoque positivo*. <http://academica.e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18553/Maite%20Echeverria%20Aleman.pdf?sequence=1>
- Escudero, M. (2020). *Psicólogos especialistas en el tratamiento de la indecisión*. <https://www.manuelescudero.com/psicologo-indecision-madrid/>
- Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF). (2020). *Adolescencia en tiempo de covid-19*. <https://www.unicef.org/argentina/historias/adolescencia-en-tiempos-de-covid19>
- Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF). (2020). *El impacto del covid-19 en la salud mental de los adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Franco, X., Sánchez, P. y Torres, R. (2020). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 13(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n3/2218-3620-rus-13-03-271.pdf>
- Fundación Atenea. (2020). *Guía práctica de convivencia familiar con adolescentes durante la cuarentena*.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7066_d_CUARENTEN-A-CON-ADOLESCENTES-F.A.-1.pdf
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- Galiano, M., Prado, F. y Mustelier, G. (2020). Salud mental en la infancia y la adolescencia durante la pandemia covid-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92, 1-19. <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v92s1/1561-3119-ped-92-s1-e1342.pdf>
- Garrido, J. (s.f.). *Medir la ansiedad con el inventario Beck*. <https://psicopedia.org/1806/medir-la-ansiedad-con-el-inventario-de-beck/>
- Gómez, I., Fluja, J., Andrés, M., Sánchez, P. y Fernández, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la covid-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11-18. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/004_0.pdf
- Gómez, M., Gómez, P. y Valenzuela, B. (2020). Adolescencia y edad adulta emergente frente al covid-19 en España y República Dominicana. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 35-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7649330>
- Güemes, M., González, M. e Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere*, V(1), 7-22. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Huarcaya, J. (2020). Consideraciones de la salud mental de la pandemia covid-19. *Revista*

Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(2).

<https://scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/#>

Instituto de Neurociencias y Políticas Públicas. (2020). *Pandemia, su impacto en la salud mental*

de los y las adolescentes y la necesidad de acción. <https://www.fundacionineco.org/wp-content/uploads/Informe-Salud-Emocional-Adolescentes.pdf>

Mangué, J., Muñoz, R., López, L., Padilla, D. y Palanca, M. (2020). Implicaciones del

confinamiento infantil durante la crisis covid-19: consideraciones clínicas y propuestas futuras. *Revista Clínica Contemporánea*, 11(e23), 1-12.

https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/1989_9912_cc_11_3_e23.pdf

Mayo Clinic. (2017). *Depresión resistente al tratamiento*. [https://www.mayoclinic.org/es-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/treatment-resistant-depression/art-20044324)

[es/diseases-conditions/depression/in-depth/treatment-resistant-depression/art-20044324](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/treatment-resistant-depression/art-20044324)

Mayo Clinic. (s.f.). *Trastornos de ansiedad*. [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967)

[conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967)

Mora, W. (2020). *Coronavirus y salud mental*.

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/CONICIT.pdf>

Moreno, A. (2015). *Adolescencia*. Editorial UOC. [https://elibro-](https://elibro-net.ezproxy.interamerica.org/es/lc/bvainteramerica/titulos/113757)

[net.ezproxy.interamerica.org/es/lc/bvainteramerica/titulos/113757](https://elibro-net.ezproxy.interamerica.org/es/lc/bvainteramerica/titulos/113757)

Muguira, A. (2020). *¿Qué es la investigación descriptiva?*

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>

Murillo, F. y Duk, C. (2020). El covid-19 y las brechas educativas. *Revista Latinoamericana de*

Educación Inclusiva, 14(1), 11-13. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rlei/v14n1/0718-7378-rlei-14-01-11.pdf>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- Navarro, J., Pérez, J. y Perpiñán, S. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes postmodernos: entre la inclusión y riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (25), 143-172.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911360>
- Orellana, C. y Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de covid-19 en El Salvador. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 103-120. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v34n128/2215-3535-ap-34-128-103.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Inmunidad colectiva, confinamientos y covid-19*. <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/herd-immunity-lockdowns-and-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2018). *Salud mental de los adolescentes*. <https://argentina.campusvirtualsp.org/salud-mental-del-adolescente>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). *Coronavirus*. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M. e Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase de brote del covid-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4).
<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?lang=es>
- Padilla, C. (s.f.). *Impacto social*. <https://www.esimpact.org/impacto-social/>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>

Pariente, E. (2020). *Diez maneras de manejar la ansiedad en tiempos de crisis*.

<https://www.latercera.com/paula/como-manejar-la-ansiedad-y-angustia-encierro/>

Paris, J. (2021). *Teóricos cognitivos: Piaget, Elkind, Kohlberg y Gilligan*.

[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez__\(Paris%2C_Ricardo%2C_Rymond_y_Johnson\)/14%3A_Adolescencia__Desarrollo_cognitivo/14.03%3A_Cognitive_Theorists_-_Piaget%2C_Elkind%2C_Kohlberg%2C_and_Gilligan](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez__(Paris%2C_Ricardo%2C_Rymond_y_Johnson)/14%3A_Adolescencia__Desarrollo_cognitivo/14.03%3A_Cognitive_Theorists_-_Piaget%2C_Elkind%2C_Kohlberg%2C_and_Gilligan)

Pereyra, M. (2006). Depresión: Cómo detectarla y vencerla. *Dialogo*.

http://circle.adventist.org/files/CD2008/CD2/dialogue/articles/18_3_pereyra_s.htm

Portinari, B. (2 de junio de 2020). Los efectos del confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes. *El País*.

https://elpais.com/elpais/2020/06/01/mamas_papas/1590992089_182686.html

Pradas, C. (2018). *Salud mental: definición según la psicología*. <https://www.psicologia-online.com/salud-mental-definicion-segun-la-psicologia-4196.html>

PsicoAbreu. (s.f). *Depresión en adolescentes: factores de riesgo y señales de alerta*.

<https://psicologiaymente.com/clinica/depresion-en-adolescentes-factores-de-riesgo>

Ramírez, G. (2021). *Cómo controlar el estrés y la ansiedad: 12 estrategias para calmar los nervios*. <https://www.tuasaude.com/es/manejo-del-estres/>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- Rapee, R. (2016). *Trastorno de ansiedad en niños y adolescentes, naturaleza, desarrollo, tratamiento y prevención*. <https://iacapap.org/content/uploads/F.1-Anxiety-Disorders-SPANISH-2016.pdf>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*.
<https://dle.rae.es/adolescencia>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario panhispánico del español jurídico*.
<https://dpej.rae.es/lema/aislamiento-social-preventivo>
- Regarder, B. (s.f.). *La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson*.
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- Reyes, G. (2020). *Ansiedad y depresión en los adolescentes de 16-19 años en situación de aislamiento social que pertenecen a un grupo juvenil de Quito*. (Trabajo para optar por el título de Psicóloga Infantil y Psicorrehabilitadora). Universidad Central del Ecuador.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22652/1/T-UCE-0007-CPS-307.pdf>
- Robertson, S. (10 de setiembre de 2020). El impacto de la salud mental de covid-19 en jóvenes australianos. *News Medical Life Sciences*. <https://www.news-medical.net/news/20200910/22177/Spanish.aspx>
- Rodríguez, L. (2016). *Psicología del desarrollo moral adolescencia, ética*. (Tesis de doctorado en Psicología). Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/511>
- Rodríguez, M. (2016). El desarrollo moral como base de la cultura organizacional. *International Journal of Scientific Management and Tourism*, 2(3), 451-464.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5665937>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- Román, I., Zayas, M., Román, M., Rodríguez, R. y Fonseca, Y. (2021). Alteraciones psicológicas en niños y adolescentes durante confinamiento social por covid-19. Policlínico René Vallejos Ortiz. *Multimed*, 25(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182021000200002
- Rubio, G. y López, F. (2021). *La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?* <https://theconversation.com/la-salud-mental-de-los-adolescentes-en-crisis-por-la-pandemia-como-evitar-complicaciones-futuras-157663>
- Rull, A. (13 de marzo de 2019). Así puedes eliminar el exceso de preocupaciones. *El Periódico*.
<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190313/eliminar-exceso-preocupaciones-7338764>
- Sabater, V. (2019). *Inventario de depresión de Beck ¿en qué consiste?*
<https://lamenteesmaravillosa.com/inventario-de-depresion-de-beck-en-que-consiste/>
- Salazar, B. (2020). *¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes?* <https://udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>
- Salinas, B. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en la salud mental durante la pandemia por covid-19. *Revista Médica de Chile*, 148(1518-1534).
<https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n10/0717-6163-rmc-148-10-1533.pdf>
- Sánchez, M. (2021). Impacto psicológico de la covid-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123
- Sanfeliciano, A. (2019). *¿Cómo se desarrolla la identidad durante la adolescencia?*
<https://lamenteesmaravillosa.com/se-desarrolla-la-identidad-durante-la-adolescencia/>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- Seoane, A. (2015). *Adolescencia y conductas de riesgo*. (Trabajo para optar por el grado de licenciatura en Psicología). Universidad de la República de Uruguay.
https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_fin_l_de_grado._andrea_seoane._mayo.pdf
- Sevilla, M. (2016). *Autoestima y adolescentes: consejos para aumentarla*.
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/05/14/autoestima-adolescentes-consejos-aumentarla-112751.html>
- Tang, B., Fan, X., Tang, S., Bragazzi, N., Li, Q. et al. (2020). The effectiveness of quarantine and Isolation determine the trend of the COVID-19 epidemic in the final phase of the current outbreak in China. *The International Journal of Infectious Diseases*, 95, 288-293.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32171948/>
- Torrejón, J. (2020). *Depresión frente a la pandemia en adolescentes de UNA I.E., TACNA – 2020*.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/807/1/Jessica%20Paola%20Torrej%C3%B3n%20Aponte.pdf>
- Valiente, R., García, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: efectos negativos y positivos en la población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1).
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569>
- Xiang, T., Yang, Y., When, L., Zhang, L., Qinge, Z. et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32032543/>

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

La estudiante de Psicología de la Unadeca, Guadalupe Bolaños Izaguirre, como requisito de graduación está realizando una tesis de investigación como requisito para optar por el grado de licenciatura en Psicología.

El objetivo de esta investigación es, analizar, cómo incide el aislamiento social producto de la pandemia COVID-19 en la aparición de los efectos psicológicos y sociales en los adolescentes. Se solicita por este medio en consentimiento a los padres de familia para que los estudiantes de noveno año del ICA, complete un cuestionario que consta de 27 ítems para realizar el análisis correspondiente. Los resultados son de carácter confidencial y de uso exclusivo de la investigadora.

De antemano agradezco la colaboración brindada.

Tutora de la Tesis MSc. Rosa Elena Zúñiga Salazar.

Yo _____, con el número de identificación _____

autorizo que mi hijo (a) _____, participe del proyecto de investigación antes mencionado contestando el cuestionario.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**Apéndice B. Cuestionario****Universidad Adventista de Centroamérica****Escuela de Psicología****Cuestionario**

Instrucciones generales: Por favor responda el siguiente cuestionario sin dejar ninguna pregunta en blanco.

I. Parte: Datos generales

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y seleccione la que corresponda a la respuesta elegida.

1. ¿Cuál es su edad? _____
2. ¿Cuál es su sexo?
 - a. Femenino
 - b. Masculino
3. ¿Nacional o extranjero? _____

II. Parte: Opción única

Durante el aislamiento social a raíz de la Pandemia Covid-19, experimentó los siguientes síntomas:

1. Tristeza
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
2. Desánimo
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
3. Irritabilidad.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- c. Ocasionalmente
- d. Casi todos los días
- 4. Pérdida de interés por realizar actividades.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 5. Sentimiento de culpabilidad.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 6. Insomnio.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 7. Pérdida de energía.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 8. Indecisión.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 9. Pensamientos recurrentes de muerte.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 10. Preocupación.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 11. Nervios.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 12. Sensación de ahogo.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- d. Casi todos los días
- 13. Tensión muscular.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 14. Inseguridad.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 15. Palpitaciones.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 16. Problemas digestivos.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 17. Sensación de mareo.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 18. Temor de morir.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días

Relación con la familia y amigos durante el aislamiento social a raíz de la pandemia Covid-19.

- 19. ¿El clima familiar fue positivo?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 20. ¿Se mantuvo una comunicación asertiva con los miembros de su familia?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
- 21. ¿Obtuvo apoyo de parte de su familia?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

- d. Casi todos los días
22. ¿Extrañó salir con sus amigos?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
23. ¿Recibió apoyo de parte de sus amigos?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días
24. ¿Mantuvo su círculo social?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Ocasionalmente
 - d. Casi todos los días

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Apéndice C. Inventario de Beck para evaluar la ansiedad

Inventario de ansiedad de Beck BAI

El Test de ansiedad de Beck BAI es un cuestionario autoadministrado de 21 ítems que mide los síntomas de la ansiedad en adultos y adolescentes mayores de 13 años. El inventario de ansiedad de Beck se centra en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad.

El test de ansiedad de Beck es muy rápido de realizar no necesita más de 5 minutos para poder rellenarlo y el resultado es una puntuación directa que oscila entre 0 y 63 marcándonos la severidad de la ansiedad desde una ansiedad leve hasta una ansiedad grave.

Al rellenar el cuestionario le enviaremos un mail a su dirección con los resultados de éste, compruebe la carpeta de Spam de su servidor de correo, ya que a algunas les llega ahí por defecto.

Test de Ansiedad BAI

Instrucciones: Este cuestionario está formado por 21 síntomas característicos de la ansiedad. Por favor, lea cada uno con atención, e indique cuánto le ha afectado ese síntoma durante **la última semana, incluido el día de hoy**. Marque la casilla que está a la izquierda de la frase que ha elegido como respuesta a cada una de las afirmaciones del enunciado. Si dentro de un mismo grupo hay más de una frase que considere aplicable a su caso, rodee aquella que haya tenido una mayor frecuencia en la última semana.

Durante la última semana me he sentido...

1) Torpe o entumecido

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

2) Acalorado

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**3) Con temblor en las piernas**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

4) Incapaz de relajarse

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

5) Con temor a que ocurra lo peor

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

6) Mareado, o que se le va la cabeza

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

7) Con latidos del corazón fuertes y acelerados

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**8) Inestable**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

9) Atemorizado o asustado

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

10) Nervioso

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

11) Con sensación de bloqueo

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

12) Con temblores en las manos

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**13) Inquieto, inseguro**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

14) Con miedo a perder el control

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

15) Con sensación de ahogo

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

16) Con temor a morir

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

17) Con miedo

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**18) Con problemas digestivos**

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

19) Con desvanecimientos

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

20) Con rubor facial

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

21) Con sudores fríos o calientes

- En absoluto
- Levemente
- Moderadamente
- Severamente

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021**Apéndice D. Inventario de Beck para medir la depresión****Inventario de Depresión de Beck.**

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección, (se puntuará 0-1-2-3).

1) .

- No me siento triste
- Me siento triste.
- Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
- Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.

2) .

- No me siento especialmente desanimado respecto al futuro.
- Me siento desanimado respecto al futuro.
- Siento que no tengo que esperar nada.
- Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3) .

- No me siento fracasado.
- Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas.
- Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso.
- Me siento una persona totalmente fracasada.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

4) .

- Las cosas me satisfacen tanto como antes.
- No disfruto de las cosas tanto como antes.
- Ya no obtengo una satisfacción auténtica de las cosas.
- Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

5) .

- No me siento especialmente culpable.
- Me siento culpable en bastantes ocasiones.
- Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
- Me siento culpable constantemente.

6) .

- No creo que esté siendo castigado.
- Me siento como si fuese a ser castigado.
- Espero ser castigado.
- Siento que estoy siendo castigado.

7) .

- No estoy decepcionado de mí mismo.
- Estoy decepcionado de mí mismo.
- Me da vergüenza de mí mismo.
- Me detesto.

8) .

- No me considero peor que cualquier otro.
- Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores.
- Continuamente me culpo por mis faltas.
- Me culpo por todo lo malo que sucede.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

9) .

- No tengo ningún pensamiento de suicidio.
- A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería.
- Desearía suicidarme.
- Me suicidaría si tuviese la oportunidad.

10).

- No lloro más de lo que solía llorar.
- Ahora lloro más que antes.
- Lloro continuamente.
- Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera.

11).

- No estoy más irritado de lo normal en mí.
- Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
- Me siento irritado continuamente.
- No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme.

12).

- No he perdido el interés por los demás.
- Estoy menos interesado en los demás que antes.
- He perdido la mayor parte de mi interés por los demás.
- He perdido todo el interés por los demás.

13).

- Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho.
- Evito tomar decisiones más que antes.
- Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
- Ya me es imposible tomar decisiones.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

14).

- No creo tener peor aspecto que antes.
- Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo.
- Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
- Creo que tengo un aspecto horrible.

15).

- Trabajo igual que antes.
- Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo.
- Tengo que obligarme mucho para hacer algo.
- No puedo hacer nada en absoluto.

16).

- Duermo tan bien como siempre.
- No duermo tan bien como antes.
- Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir.
- Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir.

17).

- No me siento más cansado de lo normal.
- Me canso más fácilmente que antes.
- Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
- Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18).

- Mi apetito no ha disminuido.
- No tengo tan buen apetito como antes.
- Ahora tengo mucho menos apetito.
- He perdido completamente el apetito.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

19).

- Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada.
- He perdido más de 2 kilos y medio.
- He perdido más de 4 kilos.
- He perdido más de 7 kilos.
- Estoy a dieta para adelgazar SI/NO.

20).

- No estoy preocupado por mi salud más de lo normal.
- Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento.
- Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más.
- Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa.

21).

- No he observado ningún cambio reciente en mi interés.
- Estoy menos interesado por el sexo que antes.
- Estoy mucho menos interesado por el sexo.
- He perdido totalmente mi interés por el sexo.

Guía para la interpretación del inventario de la depresión de Beck:

Puntuación	Nivel de depresión*
1-10	Estos altibajos son considerados normales.
11-16	Leve perturbación del estado de ánimo.
17-20	Estados de depresión intermitentes.
21-30	Depresión moderada.
31-40	Depresión grave.
+ 40	Depresión extrema.

* Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Apéndice E. Escala de desesperanza de Beck-suicidio

Instrucciones: Por favor, señale si las siguientes afirmaciones se ajustan o no a tu estado personal. Las opciones de respuestas son verdadero o falso.

ESCALA AUTOADMINISTRADA

V F

1	<i>Espero el futuro con esperanza y entusiasmo.</i>		
2	Puedo darme por vencido, renunciar, ya que no puedo hacer mejor las cosas por mí mismo.		
3	<i>Cuando las cosas van mal, alivia saber que las cosas no pueden permanecer siempre así.</i>		
4	No puedo imaginar cómo será mi vida dentro de 10 años.		
5	<i>Tengo bastante tiempo para llevar a cabo las cosas que quisiera hacer.</i>		
6	En el futuro, espero conseguir lo que me pueda interesar.		
7	<i>Mi futuro me parece oscuro.</i>		
8	Espero más cosas buenas de la vida de lo que en general suelen conseguir las otras personas.		
9	<i>No logro hacer que las cosas cambien, y no existen razones para creer que pueda en el futuro.</i>		
10	Mis pasadas experiencias me han preparado bien para mi futuro.		
11	<i>Todo lo que puedo ver por delante de mí es más desagradable que agradable.</i>		
12	No espero conseguir lo que realmente deseo.		
13	<i>Cuando miro hacia el futuro, espero que seré más feliz de lo que estoy ahora.</i>		
14	Las cosas no marchan como yo quisiera.		
15	<i>Tengo una gran confianza en el futuro.</i>		
16	Nunca consigo lo que deseo, por lo que es absurdo desear cualquier cosa.		
17	<i>Es muy improbable que pueda lograr una satisfacción real en el futuro.</i>		
18	El futuro me parece vago e incierto.		

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

19	<i>Espero más bien épocas buenas que malas.</i>		
20	No merece la pena intentar conseguir algo que desee, porque probablemente no lo lograré.		
	PUNTUACIÓN TOTAL		

Instrucciones para el profesional

Población: Población con trastorno psicótico de inicio. Útil para identificar personas con trastorno psicótico con riesgo de suicida. Se trata de una escala autoadministrada de respuestas dicotómicas.

Se puntúa - 1 las respuestas “verdadero” de los ítems (2,4,7,9,11,12,14,16,17,18,20)

El punto de corte más adecuado se sitúa en 8, una puntuación igual o superior indica un grado de desesperanza alto.

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Apéndice F. Escala de autoevaluación de Wang: Depression

Escala de autoevaluación de Wang

Consigna

Marque una cruz en el casillero que mejor indique su estado de ánimo o situación de cada uno de los ítems de la escala. Luego de completar el test, lea las instrucciones de corrección que aparecen al final del artículo y obtenga su diagnóstico.

Ítems	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	A menudo	Siempre	Puntaje
-------	-------	----------	------------------	----------	---------	---------

1.	Me siento triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Tengo buen apetito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Lloro o tengo ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Duermo mal de noche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Tengo confianza en mí mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Tengo ganas de trabajar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Me siento irritable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Tengo fe en el porvenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Me siento nervioso o ansioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Estoy cansado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma

Multiplique X2

Total

LA PANDEMIA COVID-19 Y ADOLESCENCIA 2021

Instrucciones de corrección:

1. Para ítems: 1,3, 4, 7, 9, 10

Nunca 1	Rara vez 2	A veces 3	A Menudo 4	Siempre 5
------------	---------------	--------------	---------------	--------------

2. Para ítems: 2,5,6,8,

Siempre 1	A menudo 2	A veces 3	Rara vez 4	Nunca 5
--------------	---------------	--------------	---------------	------------

3. Sume el total de cada columna en los casilleros de “Suma”, luego obtenga el total. Por último, multiplique la suma obtenida por 2 para extraer el índice porcentual.

4. Ubique la cifra en la tabla de interpretación

Interpretación:

1-40	Valores normales
41-50	Fronterizos
51-60	Depresión mínima
61-70	Depresión moderada
71 +	Depresión grave